

# بنت النيل

لحمى

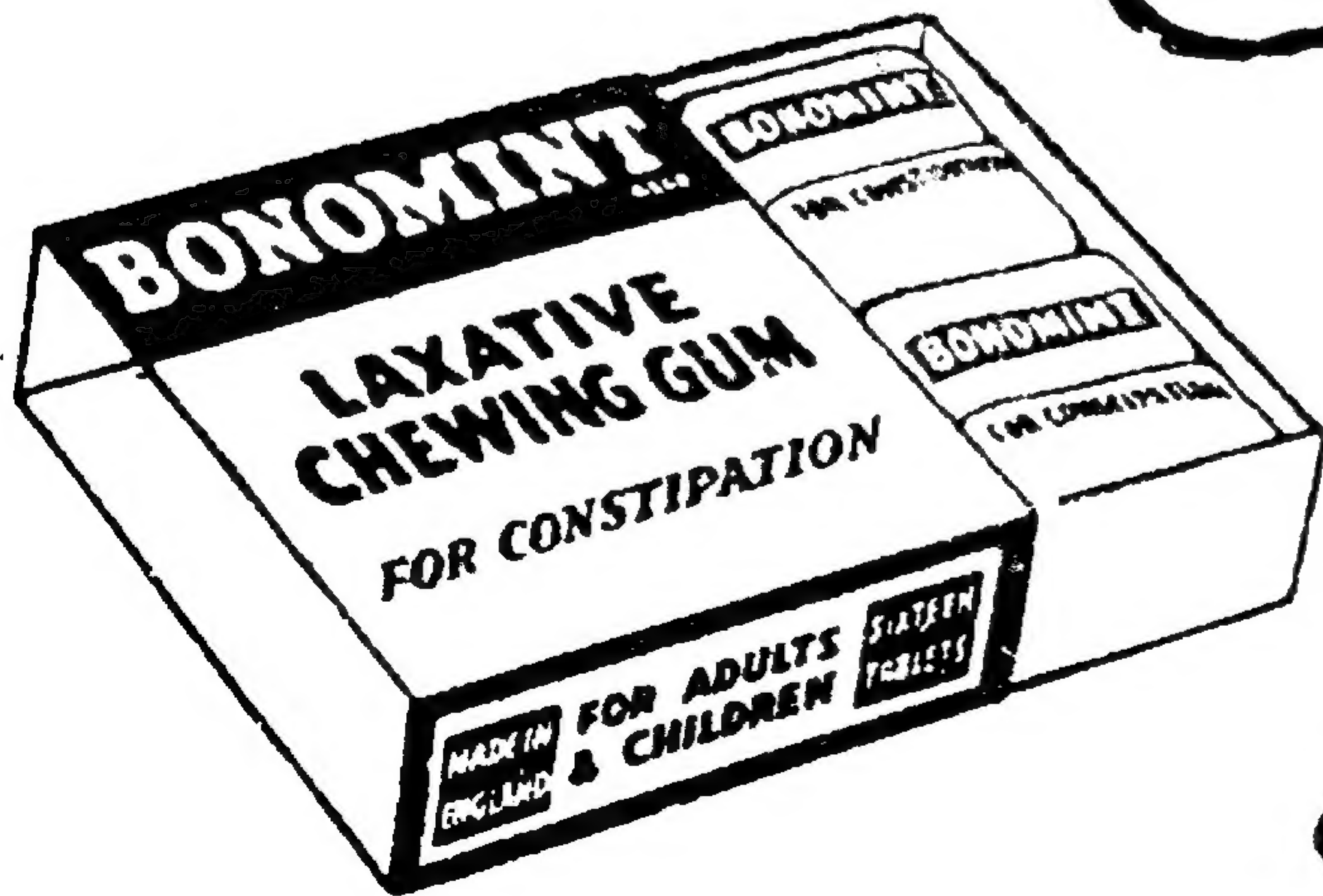


اغسطس ١٩٥٦  
١٠ قروش



في ليالت واحدة...  
تخلصين من الإمساك باللبان الملين

بونومنت

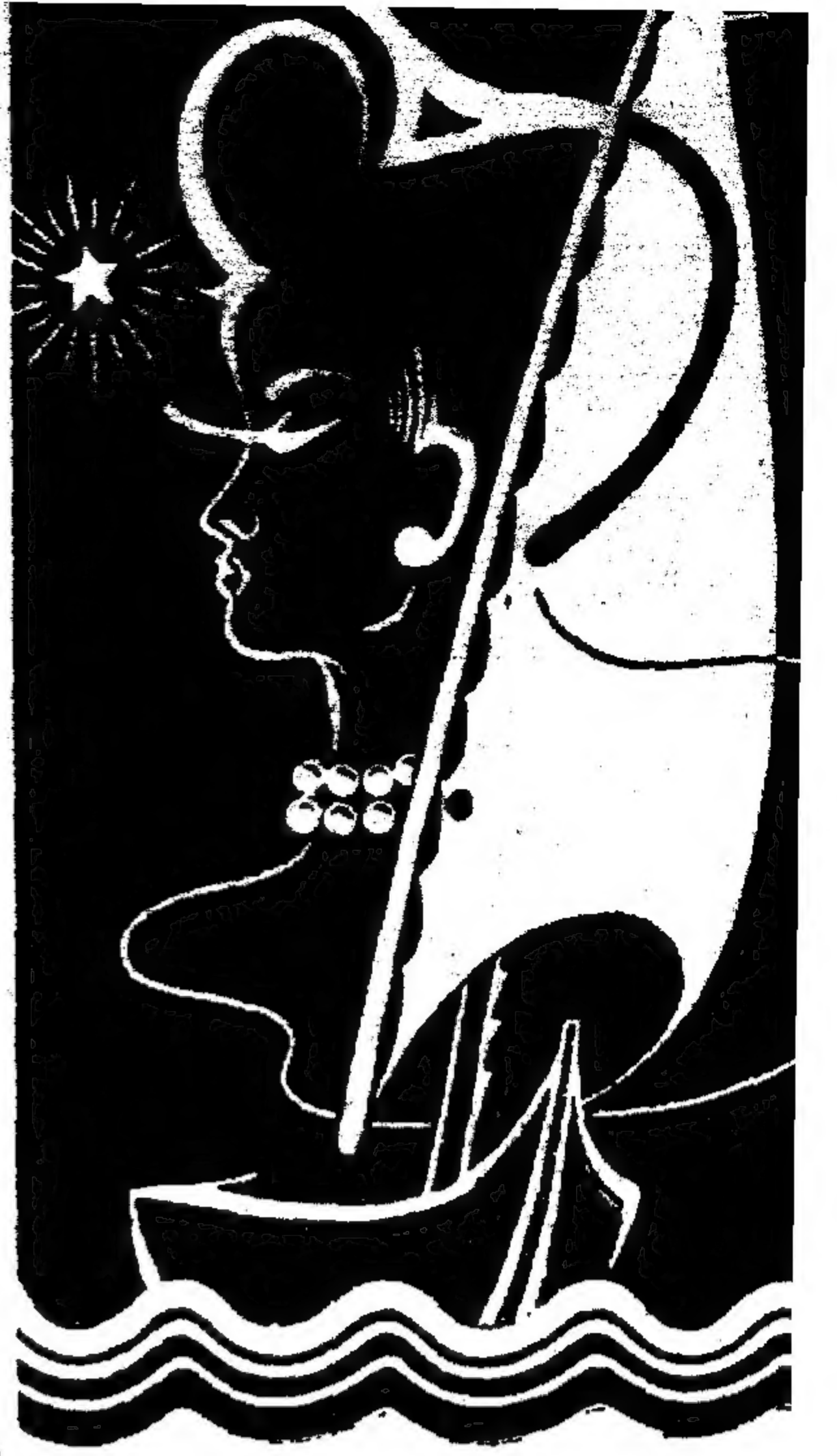


انك تمضين بونومنت مثل اللبان العادي.  
تستعين بطعم النعناع المنعش في فمك.  
وأثناء المضغ تمضين العناصر الملينة الموجودة  
فيه من اللعاب. وبذلك تحصلين من  
الإسك بطريقه طبيعيه للغاية..  
إنه الملين المفضل لدى الصغار والكبار.

بونومنت

اللبان الملين ذو النكهة المنعشة





## هل تغلب على الذرة...؟

ان العالم كله يتساءل اليوم كيف يمكننا التغلب على الذرة بعد ان تمكنت قواها في انحاء العالم كله ، وبعد ان أصبحت قوة لا يمكن لاي قوة اخرى التغلب عليها .

كيف نتغلب على الذرة والذرة قد أصبحت المسيطر الاول في القرن العشرين لا يفوق سلطانها سلطان ، ولا يتخيل انسان ان يأتي باختراع جديد للتغلب عليها وتحطيم سلطانها - ولنفرض ان العلماء سيتوصلون الى اختراع جديد للتغلب على الذرة فستكون النتيجة حتما اصطدام القوى بعضها ببعض مما يؤدي الى فناء العالم وفي الحالين سيكتب على الانسانية فناؤها في القرن العشرين اذا نشبت حرب ثالثة

فعلى الانسانية ان تفكر في قوة من نوع اخر لمقاومة الذرة والتغلب عليها - قوة تستمد سلطانها من قيم جديدة ليس لها صلة ما بقوى الذرة الهدامة .. ولا توجد هذه القوة الجديدة من نوعها الا قلب الانسان وايمانه وحبه للسلام

واعتقد ان للمرأة دورا كبيرا في هذه الرسالة الجديدة التي يتوقف عليها تكاتف العالم باجمعه امام الذرة وقيامه بحرب جديدة من نوعها وهي الحرب ضد الذرة لا بمدافع وقنابل وجنود بل بالايمان القوى والعزيمة القوية لانقاذ الانسانية من الفناء

والمرأة دائما كانت المهمة الاولى لما فيه خير الانسانية - واذا القينا نظرة على التاريخ لوجدنا الامثلة على ذلك عديدة وكلها تنطق بان المرأة هي النور الساطع على الانسانية الذي يرشدنا الى الطريق القويم والمسلك الحسن

والان والعالم في هذا المأزق الحرج الذي لا يدري كيف يجتازه بسلام وكيف يتغلب على هذه الاسلحة المدمرة العديدة التي تزداد اختراعاتها يوما بعد يوم - الان والعالم يقف خائرا يتطلع الى طريقة جديدة لمنع الانزلاق في طريق الفناء - الان ... على المرأة ان تدرك تماما انها وهي المهمة الاولى لها رسالة من اسمى الرسائل .. وهي رسالة السلام

فعلى المرأة ان تبدأ في بيتها بين زوجها واولادها وكل من حولها بتنفيذ هذه الرسالة السامية بخلق جو كله محبة واخلاص ، وستكون في هذه البداية النسوة الاولى لتحقيق السلام العالمي

وبهذه الطريقة يكون قلب المرأة الكبير هو اقوى سلاح للتغلب على السلام الذرى.

د. ب. ش. ش.

رئيسة التحرير



# بنيت النيل السياسية

## اعرفني الدنيا...

### قناة السويس

كان أهم حدث عالمي في الشهر الماضي هو اعلان تأميم شركة قناة السويس فقد أعلن السيد رئيس الجمهورية في خطابه الذي ألقاه بالاسكندرية يوم ٢٦ يوليو الماضي أن هذه القناة حفرت بدماء المصريين وعلى جماجمهم ومات في شق هذه القناة ١٢٠ ألف مصري ذهبت دماؤهم في حفرها وأن القناة حق خالص للمصريين وتلا سيادته في وسط هذا الحفل الكبير قراره الذي وقعه بتأميم القناة ونقل جميع ما لها من اموال وحقوق وما عليها من التزامات ويعوض المساهمون وحصة حصص التأسيس مما يملكونه من أسهم وحصص بقيمة بحسب سعر الاقفال السابق على تاريخ العمل بقانون تأميمها ..

والذي يرجع الى الورا قليلا ويقرا تاريخ انشاء هذه القناة يرى بما لا يدع مجالا للشك أن مصر هي صاحبة الفضل الاول والمجهود الضخم الجبار في حفر هذه القناة وشقها وأن سواعد المصريين وحدهم وفؤوسهم هي التي حفرت هذه القناة وأن مصر وحدها هي التي تحملت ما تحملت في صمت لينعم العالم كله بكفاحها وجهادها ثم يكون نصيبها من هذا الكفاح المرير الأقل من القليل ..

والذي يراجع التاريخ يعلم علما أكيدا ان ارتباط مصر بالمال وتراكم الديون عليها كان نتيجة لشق هذه القناة وأن اسماعيل باشا أدان مصر في ذلك الوقت بالشئ الكثير لاتمام حفر القناة ولإقامة حفلات الافتتاح التي كانت اشبه بليالي ألف ليلة ..

ثم بعد ذلك أصبح مصر وليس لها في القناة التي تدر ٣٥ مليوناً من الجنيهات ربحاً صافياً في العام الا النزر اليسير ولا تملك في أسهمها الا أسهما محدودة ..

ان قرار تأميم القناة جاء في الوقت المناسب في الوقت الذي تعمل فيه مصر على تنمية مواردها وتمويل مشروعاتها الهامة ..  
بنيت النيل

### القاهرة :

كانت مصر حديث العالم كله في الشهر الماضي وكان العالم يترقب موقف مصر بعد اعلان أمريكا وانجلترا عدولهما عن تمويل السد العالي ..

وكان خطاب السيد جمال عبدالناصر رئيس الجمهورية في يوم ٢٦ يوليو الماضي بالاسكندرية خطاباً له دوى كبير في جميع الاوساط

العالمية اذ أعلن الرئيس فيه تأميم شركة قنال السويس ..

♦ **بريوني - يوغوسلافيا :**  
أصدر الاقطاب الثلاثة جمال ونهر و تيتو بياناً ثلاثياً مشتركاً عقب اجتماعهم في بريوني ..

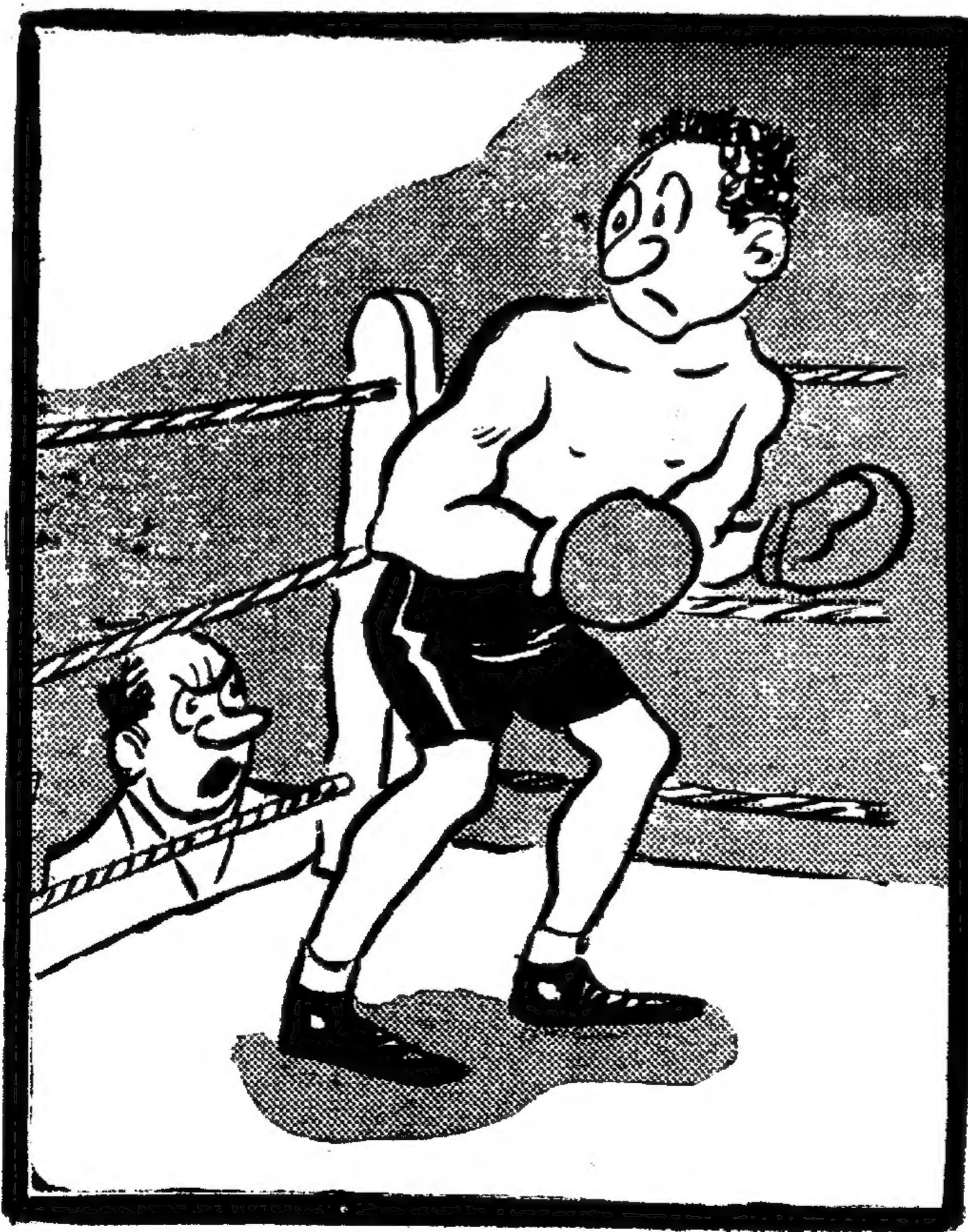
قال الاقطاب الثلاثة ان سياستهم قد أعانت على تخفيف حدة التوتر الدولي، وان المبادئ التي وضعها مؤتمر باندونج يجب أن

تهيمن على العلاقات الدولية، وان السعي في سبيل نزع السلاح ضروري لتخفيف الصراع الدولي ، وانه يجب أن يتم في نطاق الامم المتحدة وأن يشمل الاسلحة الذرية، وان على الجميع أن يكفوا عن تفجير الاسلحة الذرية ولو على سبيل التجربة ، وقالوا ان مشاكل الشرق الاقصى يجب أن تحل وان هذا الحل لا يمكن أن يتأتى الا اذا مثلت الصين الشعبية في الامم المتحدة ..

وتناولوا مشاكل الشرق الاوسط فقالوا ان حلولها يجب أن تكون على أساس حرية شعوبها وان الموقف القائم في فلسطين خطر على السلام العالمي ..

### ♦ موسكو :

أعلن المسيو شيبيلوف وزير خارجية الاتحاد السوفيتي أن بلاده على استعداد لتمويل مشروع السد العالي دون قيد أو شرط اذا ما طلبت مصر ذلك وقد سألت وكالة أنباء الشرق الاوسط السفير الروسي بالقاهرة عما اذا كان لسفروه الى روسيا علاقة بمشروع السد العالي أم انها خاصة بالتمهيد لزيارة الرئيس عبد الناصر لموسكو فقال انني مسافر لكل شئ، فكل هذه الموضوعات متصل بعضها ببعض ..



تشجيع !

فكر في مراتك ... واضرب جامد





إذا كنت نحبين الشمس فلا تنسى ان تستعملى زيت . القراصوليا . انه يقي بشرتك وفتايتها من التأثير الضار للشمس . زيت . القراصوليا . يسمح للبشرة بمقاومة لفحة الشمس وبذلك يقيها من الحشونة والجفاف ويحافظ على حيويتها ونضارتها .

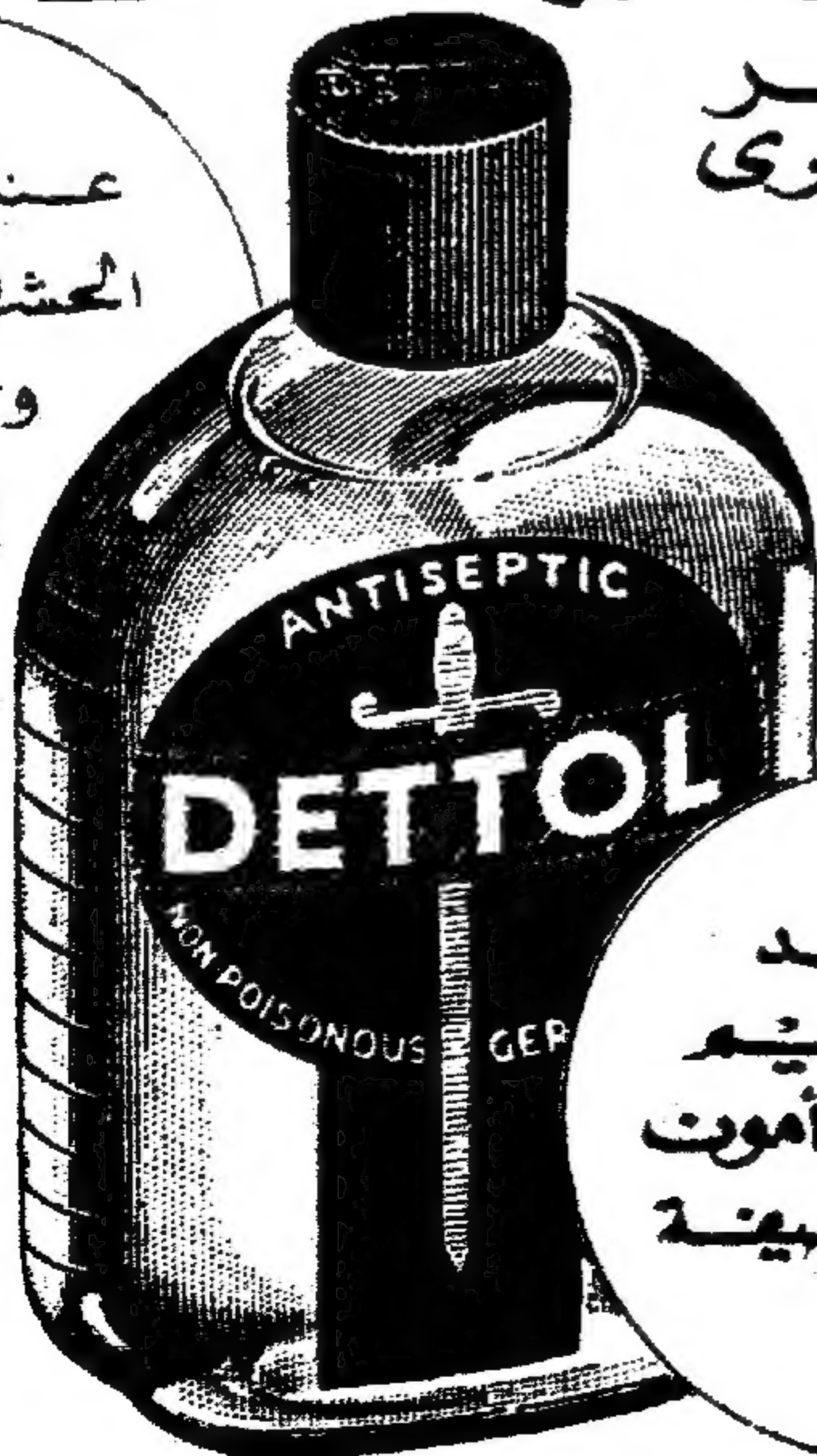


كريم سوليا الوحيد الذى يحوى على مادة الاسارات التى تحتاجها البشرة لتكتسب جمالاً انساج مصانع بيرز دورف هاملبورج . المانيا

استعمل ديتول

المطهر العصري

عند سدغ الحشرات وتسعها ولوقتاية من الامراض



مبيد للجراثيم قاتل ، مأمون ورائحته لطيفة

بنيت النيل السياسية

# خارجية

♦ قال المتحدث الرسمي باسم السفارة البريطانية فى القاهرة ان السفارة ليس لها تعليق على مباحثات برونى لانها لا تتعلق بالمصالح البريطانية من قريب أو بعيد .

♦ طالبت جريدة نيويورك تايمز الامريكية مراكش بأن تدفع ثمن منحها عضوية الامم المتحدة قبل ان يصبح الامر رسميا ، وهذا الثمن هو اطلاق هجرة ٥٠٠٠٠ يهودى من مراكش الى اسرائيل .

♦ أعلنت وكالة أنباء الصين الجديدة أن شو اين لاي رئيس وزراء جمهورية الصين الشعبية أعرب عن ارتياحه لنجاح مؤتمر برونى .

♦ طالبت الصحف الامريكية حكومة الولايات المتحدة بالمدول عن شحن ٣٨٠ طائرة نفثة الى يوغوسلافيا لان شحن هذه الطائرات يضر بالتوازن فى البلقان ويضر بموقف ايطاليا .

♦ يسافر شيلوف وزير خارجية الاتحاد السوفيتى الى باريس ولندن وروما فى الربيع القادم . وهى اول مرة يسافر فيها الى أوروبا كوزير للخارجية .

♦ رفضت السفارة الامريكية فى القاهرة التعقيب على نأ نقل المستر بايرود من القاهرة الى جنوب افريقيا ، والمعروف أن السفارة فوجئت باذاعة نأ النقل فى واشنطن قبل أن تعلم بالامر .

♦ أرسلت جميع الهيئات العربية والاسلامية فى مصر بقرقيات الى السيد حبيب بورقيه رئيس وزراء تونس يطلبون فيها وقف تنفيذ حكم الاعدام الذى أصدرته المحكمة العليا على الطيب الزلاق رئيس جيش التحرير هناك .

♦ واشنطن : يطالب أعضاء الكونجرس الامريكى من الحزب الجمهورى الامريكى ان تتخذ الولايات المتحدة سياسة أقوى تجاه مصر ...

بعد تفجير اللرة ايه رأيك فى التسريحة دى ؟

بنيت النيل السياسية



# امراة في حياة الجمعية



الملكة السابقة فريدة

أوروبا وعلقت بعض الصحف على هذا السفر بأن ناريمان قلقة جدا لقرب فريدة من فاروق لأنها كانت لها خطط غير معروفة ربما قلبتها سفيرة فريدة - بدون غرض طبعاً - إلى أوروبا .

**ترفض الصلح مع فاروق**  
وقد حاولت كريمتها الكبرى «فريال» اقناعها بالعودة مرة أخرى إلى زوجها السابق فاروق ولكنها رفضت رفضاً باتاً وقالت إن سعادتها الحقيقية بهن وحدهن ولا أمل لها سواهن . وكان في استقبالها عند عودتها إلى القاهرة بالمطار والدها السيد يوسف ذو الفقار ووالدتها واستقل الجميع سيارة من المطار أقلتهم إلى قصرها الجديد بشارع الهرم .

**السيدة هانم الشريف**  
وعادت من أوروبا هذا الأسبوع السيدة هانم الشريف من رحلة استغرقت ثلاثة شهور وكانت قد رافقت زوجها الدكتور مختار الشريف في هذه الرحلة التي قد أوفد فيها لحضور مؤتمر طبي بروما ثم طافت معه ببعض بلاد إيطاليا وسويسرا وفرنسا حيث زارا بعض المؤسسات الصحية والاجتماعية بها .

**السيدة زينب نور**  
وقد التقت السيدة هانم الشريف مع والدتها السيدة



عليه الفسار

بعد الظهر كانت من الأقمشة الحريرية الخفيفة ذات الألوان الزاهية أو الأقمشة القطنية المشجرة بالألوان الساطعة .

**الرمية في المصايف**  
وتسلياً للمصطافين في هذا الجو الخائق قرر نادي الصيد المصري إقامة حفلات مسائية للرمية في نادي السلسلة بالاسكندرية في أيام الثلاثاء والخميس من كل اسبوع خلال شهر أغسطس الحالى وفي كل يوم جمعة بمصيف رأس البر .

**الملكة السابقة فريدة**  
ووصلت إلى القاهرة في خلال الأسبوع الماضى الملكة السابقة فريدة بعد أن قضت ما يقرب من ثلاثة اسابيع في أوروبا قضتها بين روما وسويسرا لمشاهدة بناتها من الملك السابق « فريال » وفوزية وفادية » وكانت تقضى اليوم بطوله مع بناتها في نزعات مختلفة ثم تعود في المساء إلى الفندق الذى تنزل فيه ويعود البنات إلى الفندق الذى ينزلن فيه على أن يلتقين بها في الصباح المبكر من اليوم التالى .

**فريدة وناريمان**  
وتضاربت الأقوال حول سفر الملكة السابقة فريدة إلى

اجتاحت الجمهورية المصرية في الأسبوعين الأخيرين من شهر يوليو الماضى موجة من الحر الشديد لم تشهد البلاد مثيلاً لها منذ عشرات السنين .

وقد كان اثر هذه الموجة قويا على سكان القاهرة إلى حد بعيد إذ تجاوزت درجة الحرارة في بعض الأحيان ٤٣ درجة .

وكان لهذا الحر المفاجئ اثره البعيد في تغيير برنامج الحفلات الساهرة والملابس ومجر سيدات المجتمع القاهرة فورا إلى الاسكندرية والمصايف الأخرى .

## في رأس البر

ولم تنس كثيرات من سيدات المجتمع الاتجاه إلى مصيف رأس البر مباشرة مفضلين هدوء هذا المصيف على ازدحام الاسكندرية ولكن على الرغم من ذلك فإن مصيف رأس البر أيضا قد ازدحم هذا العام بشكل لم يسبق له مثيل وكما يقول المثل العامى « إلى في بالك في بال غيرك أيضا » .

## الاناقة في المصايف

وكانت سيدات المجتمع في المصايف غاية في الدقة والذوق والفساتين



جنان الشواربى



ناريمان

زينب نور ووالدها السيد محمد متولى نور في باريس وعادت السيدة هانم وزوجها إلى القاهرة أما السيدة زينب والسيد محمد متولى نور فقد سافرا إلى سويسرا لاستشارة بعض الأطباء هناك .

وهما يقضيان الآن فترة راحة واستجمام بالنمسا قبل عودتهما إلى مصر في شهر أغسطس الحالى .

**أول سكرتيرة وزير**  
تم تعيين السيدة هيفاء الشنوانى سكرتيرة لوزير الدولة للإصلاح الزراعى ، وهى أول سيدة تعين فى هذا المنصب .

وهيفاء تخرجت من كلية الآداب القسم الانجليزى سنة ١٩٥١ بدرجة جيد جدا ، وهى زوجة وأم لولد واحد .

## السيدة او شانات

تقوم السيدة او شانات الملحقه الصحفية لسفارة الهند بالقاهرة بمجهودات كبيرة لها احسن الاثر بين البلدين





او شنت



ناديه البتراوى



زينب هانم نور



هيام الشريف

العلا بعد تعيين الدكتورة نازلى جاد المولى .

### باكستانيات فى القاهرة

يقيم فى اوائل هذا الشهر السيدة حرم محمد حسنين الملحق الصحفى بسفارة باكستان بالقاهرة حفلة تكريم بمزاولها بالزمالك للسيدات اعضاء جمعية « كل نساء باكستان » بمناسبة مرورهن بالقاهرة متجهات الى باريس لحضور مؤتمر السيدات العاملات والمدعوات من حرم السيد رشيد احمد والسيدة اكرام والسيدة نشأت رحمان والسيدة حرم الاستاذ صادق

ومما هو جدير بالذكر ان الداعية هي تقوم الان بتدريس اللغة الانجليزية بكلية الاداب بجامعة القاهرة خلفا للملكة دينا

الاجتماعية بجميع أنحاء الجمهورية

### نادى السيارات بالاسكندرية

ونظم نادى السيارات بالاسكندرية حفلات راقصة مساء كل يوم سبت على أنغام موسيقى أوركسترا

ويجلس الاوركسترا بجانب «حوض سباحة» نادى سيارات الاسكندرية الذى يعتبر من أجمل أحواض السباحة فى العالم .

### نائبات فى القصر ..

كان المتبع ان لا يعهد الى الطبيبات بعد فترة الامتياز بالقصر العيني بان يكن نائبات فى القسم وقامت ضجة اخيرة اصرت الطبيبات فيها على اخذ هذا الحق اسوة بزملائهن الرجال وما زالت المشكلة قائمة حول تعيين الدكتورة فايزة أبو

الجميع الى أنغام عذبة من الموسيقى حتى ساعة متأخرة من الليل . وكان الحفل فى « عروس النيل » .

### السيدة عزيزة هيكل

يسافر الدكتور محمد حسين هيكل والسيدة قرينته الى لبنان لقضاء فترة استجمام به بعد مرضه الاخير ثم يعود الدكتور هيكل لاستئناف نشاطه الادبى .

### فن التمريض والاسعاف

نجحت بتفوق السيدتان جنان الشواربى وعليه الفار فى الامتحان الذى عقده لجنة الدراسات بجمعية الهلال الاحمر المصرى فى فنى التمريض والاسعاف . ولم تكتف الجمعية بهذه الدراسات بل نظمت برامج خاصة فى مراكز الخدمة

الى مطلع الفجر وأقام نادى اللجنة الاهلية حفله ساهرة تحت ضوء القمر استمرت الى مطلع الفجر وتضمن البرنامج استعراضات فى السباحة

### السيدة ليلي ابراهيم

وفى خلال الشهر الماضى اقامت السيدة ليلي ابراهيم حرم السيد انيس سراج الدين حفلة عشاء حضرها عدد كبير من سيدات ورجال السلك السياسى وسيدات المجتمع وبعض الصحفيات والصحفيين .

وكان العشاء مكونا من الارز المشوى على الطريقة العربية وخمسة وعشرين صنفا من أنواع المأكولات تبدأ من البامية الى الشراكسية . وبعد العشاء استمتع



الدكتورة فايزة أبو العلا



الدكتورة نازلى جاد المولى



السيدة عزيزة شكرى



كوليت شاكر





## المرأة في الحياة الاجتماعية



السيدة نفيسة الغمراوى

طريق المراسلة بالبريد حتى اذا ما تم التفاهم على كل شيء طار الزوج الى القاهرة وعقد زواجه بها .

وكان لهذا الزواج ضجة في الاوساط الاجتماعية تمخض عن خطبة كوليت شاكر الشقيقة الصغرى للورانس لشاب أمريكي أيضا اسمه « فال » واعترضت أسرتها على هذا الزواج وأصرت كوليت على اتمام زواجها ممن تحب . وبهذا تنتهى قصة المعادى وكاليفورنيا . .

السيدة عزيزة شكرى

وقد سافرت اخيرا الى واشنطن السيدة عزيزة شكرى حرم سفير مصر لتلحق بزوجها هناك

حمام نادى الجزيرة

ينتظر ان يفتح قريبا حمام السباحة الجديد بنادى الجزيرة الذى يعتبر من أجمل حمامات السباحة في العالم وأكبر حمام للسباحة في الشرق الاوسط .

الجولف في الجزيرة

علمت مندوبة بنت النيل أن الاراضى الخاصة بالجولف في نادى الجزيرة لم تدخل في نطاق الاراضى التى تقرر اقتطاعها من اراضى النادى وبهذا حلت مشكلة كبيرة كانت تشغل الاذهان بعض الوقت .

يقمن ببعض الاستعراضات والتابلوهات المصرية .

عريس آخر

أظن ان القارئ والقراء يذكرون زواج فتاة النيل أو «أميرة النيل» من « كارول بيدرسون » المذيع الأمريكى وأن الخطبة تمت بينهما عن

ليل فوزى

في مهرجان زيورخ

سافرت السيدة نفيسة الغمراوى عميدة معهد التربية الرياضية للمعلمات الى زيورخ على رأس بعثة من ٥٠ طالبة بالمعهد لتمثيل مصر في المهرجان الدولى الذى يقام في أوائل هذا الشهر . حيث

ليل مراد

بوسة

خلت دار النجم الكبير يوسف وهبى من نجمة الدار «بولينة» . ماتت بثينة المغازى ، وخلف موتها المفاجئ اسى ولوعة في قلب كل من عرفها

كانت «بوسة» كما كانوا ينادونها ، مبعث النشاط في دار يوسف وهبى زهرة يانعة اختطفها الموت فجأة ، وضاع عطرها الجميل الطيب الى الابد . .

ليلى مراد وليلى فوزى

التقت ليلى مراد مع ليلى فوزى وكان لقاء حارا بالعناق والقبلات وتواعدتا على اللقاء والتزاور مبرات ومرات

عادوا الى قواعدهم

وقد سبق ان اتفق نادى السيارات بالاسكندرية مع النادى السورى بالاسكندرية أيضا على تزاور أعضاء الناديين في الحفلات التى تقام في كل منهما .

وحدث في أول حفل يقام بعد هذه الاتفاقية في نادى السيارات بالاسكندرية أن ازدهم النادى بأعضاء النوادى الاخرى لدرجة أنه لم يكن هناك أمكنة خالية للقادمين .

أما الحفل الثانى فكان أغلبية المدعوين من أعضاء النادى نفسه .

ونستنتج من هذا أن كلا رجع الى قواعده سالما .



بوسة - زهرة فقدتها المجتمع الى الابد



# نساء من الشرق



الامبراطورة ثريا

## الامبراطورة ثريا

تتمتع الامبراطورة ثريا امبراطورة ايران الان بمكانة مرموقة في المحافل الدولية وقد سافرت مع قرينها شاه ايران في رحلاته الاخيرة الى البلاد الاوربية وكانت اخر رحلة لهما زيارة روسيا وكانت موضع الاعجاب والتقدير .

ومما يذكر انها كانت اول امبراطورة تنام في الكرملين بعد الثورة الروسية من سنة ١٩١٧ حتى الان .

## زوجة تيتو

وهناك سيدة أخرى من سيدات الشرق لها مكانها في المحيط الدولى هي زوجة المارشال تيتو بمرافقتها له في رحلاته المختلفة في الشرق والغرب ويذكر القراء انها زارت مصر في الشتاء الماضى مع زوجها وانها أعجبت بمصر وجوها ونيلها وقد رافقت زوجها أخيرا في زيارة اليونان كما رافقته في زيارة ايطاليا .

## أنديرا غاندى

يحرص شيرى نهرو رئيس وزراء الهند على استصحاب

كريمته انديرا غاندى معه دائما الى المؤتمرات الدولية والباعث على ذلك هو أن كريمة نهرو تعمل سكرتيرة خاصة لوالدها وقد لمعت فعلا في الاوساط الدولية لانها تقوم بعبء من أخطر الاعباء وقد زارت أنديرا مصر في العام الماضى وأقامت لها الدكتورة درية شفيق حفلة تكريم بدارها .

ولما قدمت هذا العام أقامت لها حرم السيد رئيس الجمهورية مأدبة عشاء حضرتها معها زوجات الوزراء وزوجة سفير الهند

## سيدات من مراكش

ووصل الى القاهرة الاستاذ تهاى الوزان وزير الانتاج فى مراكش وبصحبته قرينته وهى من زعيمات الحركة النسائية فى مراكش للتهوض بالمرأة والوصول بها الى مكانها المرموق .

كما زارت مصر أيضا السيدة حبيبة حرم الاستاذ عبد الحى العراقى الزعيم المراكشى .

وهذه أول مرة تزور فيها مصر وتقول السيدة حبيبة أن هناك جمعيات نسائية تعمل على النهوض بالمرأة وأن السيدة المراكشية تتمتع الان بقسط وافر من التعليم وأنها تسافر الى الخارج الان لاتمام تعليمها .

## سائحات من روسيا

وزار القاهرة فى الشهر الماضى أول فوج من السياح الروسين وكانت من بينهم « آنا » وقد جاءت مع أمها وهى طالبة بجامعة موسكو وتهوى التصوير وقالت ان مصر بلاد جميلة للغاية وأهلها فى منتهى الاناقة والذوق وسيداتها مثاليات .



حرم تيتو



آنا .. السائحة الروسية



أنديرا غاندى .. كريمة شري نهرو



# « بنت النيل » تقضى

وقد استيقظت مندوبة بنت النيل في السادسة صباحا ، لتكون في ميدان العتبة الخضراء قبل الساعة في انتظار مقدم «الكمساريات» الصغيرات لاستلام «ورديتهن» وهذه الیقظة المبكرة وحدها دليل على نهضة بنت النيل الجديدة التي لم تكن تعرفها بنت الحرائر في الجيل السابق التي تلزم خدرها الى ما قبل الظهر :

وفي ميدان العتبة التقت مندوبة بنت النيل بالاستاذ كمال المغربي مدير الحركة بشركة أومنيبوس القاهرة ، وهو دينامو حركة وحده وشعلة نشاط ، وكان ضابطا كبيرا سابقا بالبوليس ووكيلا لادارة المرور ثم استقال من خدمة البوليس ليشق طريقه في العمل الحر . وهو الذي

تحقيق صحفي كامل عن :  
بنت النيل الكمسارية ...  
وهذا أمل جديد من الامال التي عاشت « مجلة بنت النيل » تدعو انيها يتحقق ، اذ تشق بنت النيل طريقها في العمل في مختلف ميادينها جنبا الى جنب مع الرجل ، مهما صعب وشق هذا العمل ، وحسبها الصبر والمثابرة صفتين غريزيتين في دمها قد لا تتوافران لمعظم الرجال . وقد تحققت هذه الامال الواحد بعد الآخر .  
وأثبتت بنت النيل أنها جديرة اليوم بمكان الصدارة بين بنات العالم الحديث المتقدم . وكان اخر فوز لها اشتغالها كمسارية في سيارات الاومنيبوس ، وفتحها طريقا جديدا للعمل لجنسها ليس بالسهل الهين ..



الوقوف في جرة واقدام على السلم اثناء سير السيارة

في نهاية الخط النزول من  
السيارة بعد اداء مهمتها

استلام المنافستو من  
النظار في الكشك

اصلاح حنفي حسن اشتغلت لتتم  
دراستها في معهد العلمات





# يومنا مع «الكمساريات»



تصيرة في الصباح قبل استلام الوردية

خط ٨ ما بين ميدان التحرير والهرم الطويل الذي تستغرق الدورة فيه ٤٠ دقيقة ويقطع مراحل مختلفة ، أو خط ٣١ ما بين ميدان العتبة والمعادي .. وقد بدأت الكمساريات العمل في هذين الخطين ..

## دخل الكمسارية

وتعمل الكمساريات الان بصفة مؤقتة في الدرجة الاولى ، حتى اذا ما انتهين من عملهن فيها ساعدن الكمسارية الرجال في الدرجة الثانية ، ويعملن في الوردية الاولى فقط من الساعة السابعة صباحا الى الساعة الثانية بعد الظهر . وتتقاضى الواحدة منهن مرتبا شهريا ثابتا عشرة جنيهات ونصف ، علاوة على «البونس» أي المائة عن الزيادة في بيع التذاكر . وهذا البونس

تولى اعداد وتدريب الدفعة الاولى من الكمساريات . ووقف يحدثنا عنهن مفاخر مزهوا ويقول :

— مافيش أحسن من كده نشاط وأخلاق . الدفعة الاولى دي ١٧ بنت منهن ٢ تجارة عليا و ٤ معاهد خاصة و ٧ توجيهي والباقي اعدادي وثقافة . ودلوقت عندي ١٠٠ طلب جديد .

## دراسة خاصة

وتتلقى الفتيات دراسة خاصة لمدة شهر في ادارة الشركة العامة بشارع قصر النيل . ويتلقين فيها أولا اداب معاملة الركاب، وفئات التذاكر وتوزيعها على مختلف أنواع الركاب ومختلف المسافات . ودراسة التذاكر هذه ليست بالامر الهين ، خصوصا في خط طويل مثل

تعليمات قبل الوردية للكمساريات من الاستاذ كمال المغربي مدير الحركة



مراجعة حساب الورق على المنافستو





## حديث مع الكمساريات

وقد استقبلنا بعضهن  
الواحدة بعد الأخرى، ووجهنا  
اليهن التهنئة وهذه الاسئلة  
الخمس، وتلقينا اجابتهن،  
نثبتها فيما يلي :

- ١ - ما هي مؤهلاتك ؟
- ٢ - هل هذا أول عمل لك ؟

- ٣ - ما سبب اشتغالك كمسارية ؟

- ٤ - هل أنت راضية عن هذا العمل ؟

- ٥ - هل عندك شكوى .
- وفاء محمد يوسف :

- ١ - دبلوم فنى .
- ٢ - لا . كنت مدرسة اعدادى .
- ٣ - شق طريق جديد لبنات جنسى .

- ٤ - كل الرضاء .
- ٥ - تريقة بعض الشبان المتعلمين للأسف ، مع احترامى لاولاد البلد .

كوثر احمد كامل :

- ١ - الثقافة
- ٢ - نعم .
- ٣ - لاستعين بأجره لاكمال دراستى بالانتساب .
- ٤ - نعم .
- ٥ - مزاحمة الركاب بعضهم لبعض فى الصعود والنزول .

بلقيس عبد المنعم :

- ١ - دبلوم فنى .
- ٢ - نعم .
- ٣ - لاننى أحب العمل الذى تثبت فيه حوام وجودها الى جانب آدم .
- ٤ - نعم .
- ٥ - ولا حاجة .

- زينب محمد صادق  
كانت محررة فى مجلة فنية

لا يقل فى اليوم عن ٢٠ قرشا . وهناك مكافآت أيضا تصل فى الشهر الى ثلاثة جنيهات . وهذا ما يتقاضاه الكمسارية الرجال تماما .

## بلا روج

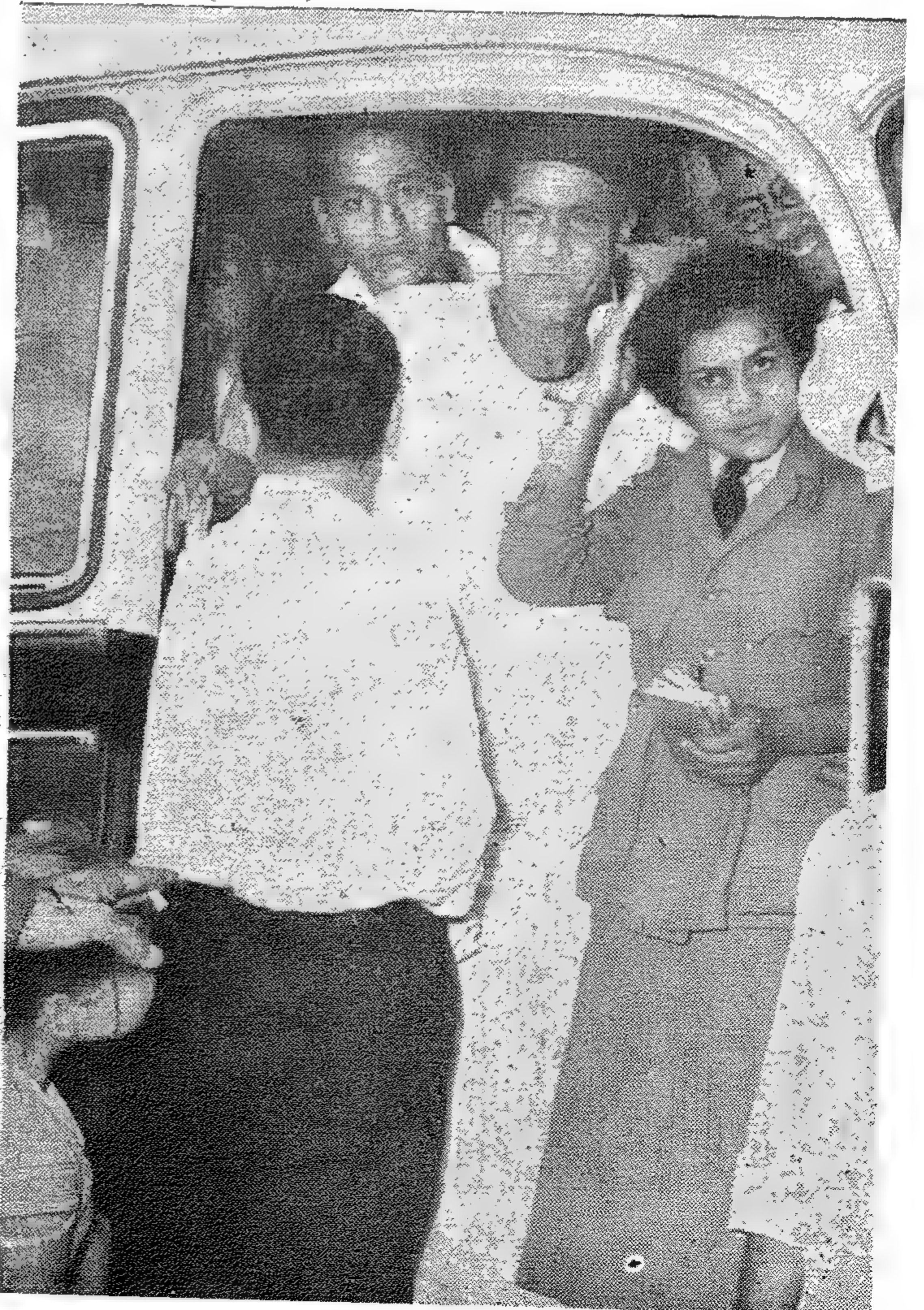
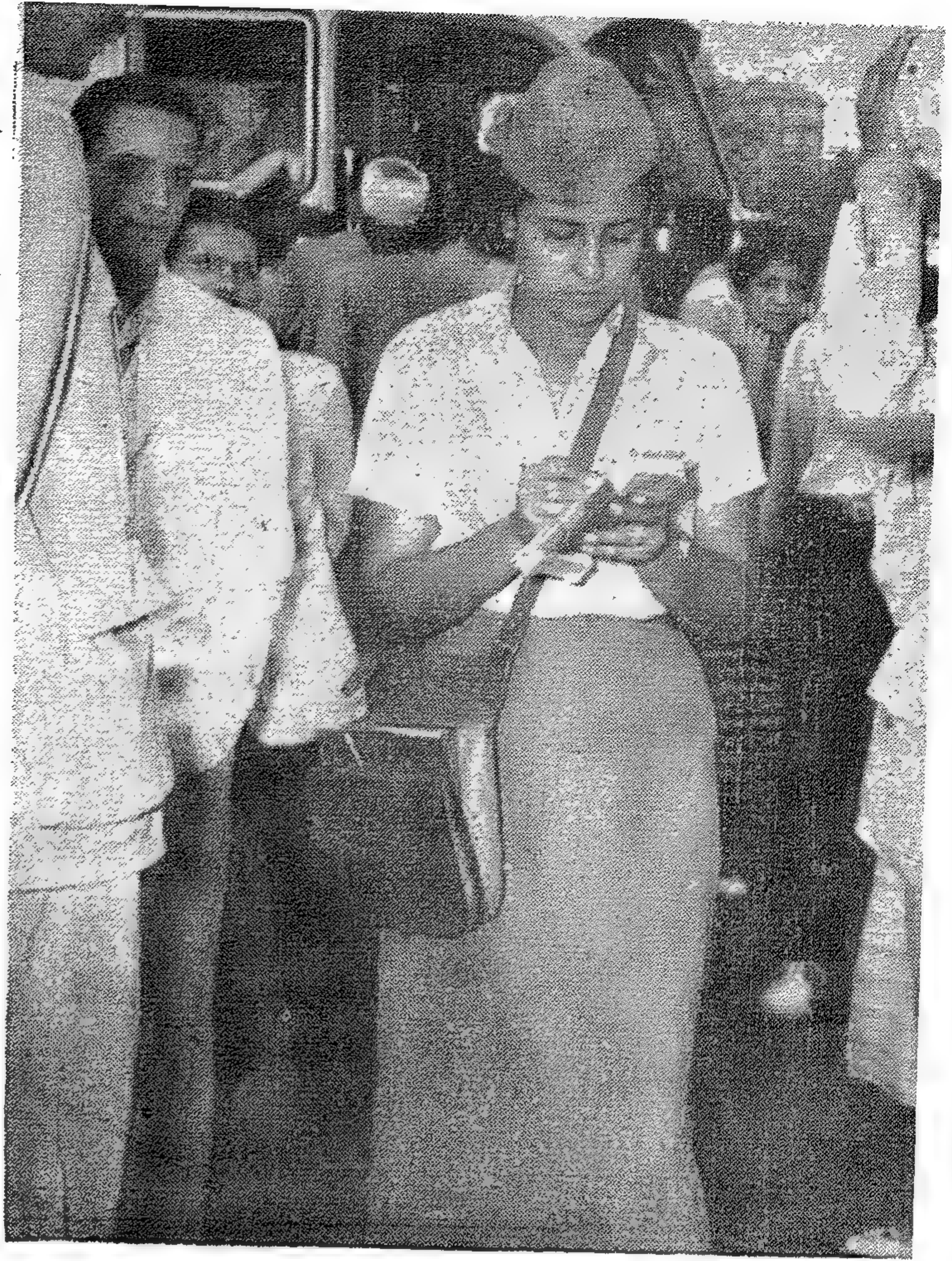
وترتدى الكمساريات زيا موحدا ، تاير جباردين رمادى ، واشتكين من الحر فسمح لهن بالاكفاء بالبلوزة البيضاء مع الجيب، والحذاء أسود والجوارب أبيض قصير ، وغير مسموح لهن بالكعب العالى وبالتواليت . وعلى الرأس كاب جباردين رمادى أيضا .

## لا مشاغبات

وقد ثبت أن الركاب المشاغبين لا يجراون على مشاغبة الكمساريات، وانهم أطوع لها فى صعودهم ونزولهم وجلوسهم من الكمسارية الرجال .

وعندما دقت ساعة البريد السابعة صباحا بدأت الفتيات الكمساريات يتوافدن على الكشك ومعهن حقائبهن الجلدية الكبيرة ، فيتسلمن « المانيفستو » والتذاكر وقد تصل فئاتها الى ٨ فئات ، ثم يصعدن فى خفة ونشاط الواحدة بعد الأخرى الى السيارات وينطلقن فى وريدتهن .

زينب الخناوى  
تشكو فضول بعض السيدات الركابات







وفاء محمد يوسف (الى اليمين)  
كانت مدرسة اعدادى

### ليلى ابو العلا :

- ١ - ما زلت طالبة فى  
كلية التجارة .
- ٢ - نعم .
- ٣ - لاضمن مستقبلى بعد  
التخرج وأصعد السلم  
درجة درجة .
- ٤ - نعم .
- ٥ - كثرة فئات التذاكر،  
وتزويغ الركاب .

### زينب الحناوى :

- ١ - دبلوم التجارة .
- ٢ - نعم .
- ٣ - لانه باب جديد يحتاج  
لضرب المثل ، ولم يسبقنا  
فيه الجنس الخشن المتعلم .
- ٤ - نعم .
- ٥ - فضول بعض السيدات  
الراكبات وثرثرتهن معنا ،  
وعلى الاخص بنات البلد .

### اصلاح حنفى حسن :

- ١ - الاعدادية .
- ٢ - نعم .
- ٣ - لاستعين على اتمام  
دراستى فى معهد المعلمات .
- ٤ - نعم .
- ٥ - قلة الفكة أحيانا .

### آمال الشريف :

- ١ - توجيهى .
- ٢ - نعم .
- ٣ - لاستعين على اتمام  
دراستى فى كلية الاداب .
- ٤ - نعم .
- ٥ - مناكفة بعض الركاب

### زينب محمد صادق :

- ١ - دبلوم الثانوية الفنية
- ٢ - لا . كنت محررة فى  
مجلة فنية اسبوعية توقفت  
عن الصدور .
- ٣ - لاننى فى حاجة الى  
عمل بعد ان تركت عملى  
الاول .
- ٤ - نعم .
- ٥ - ولا حاجة .

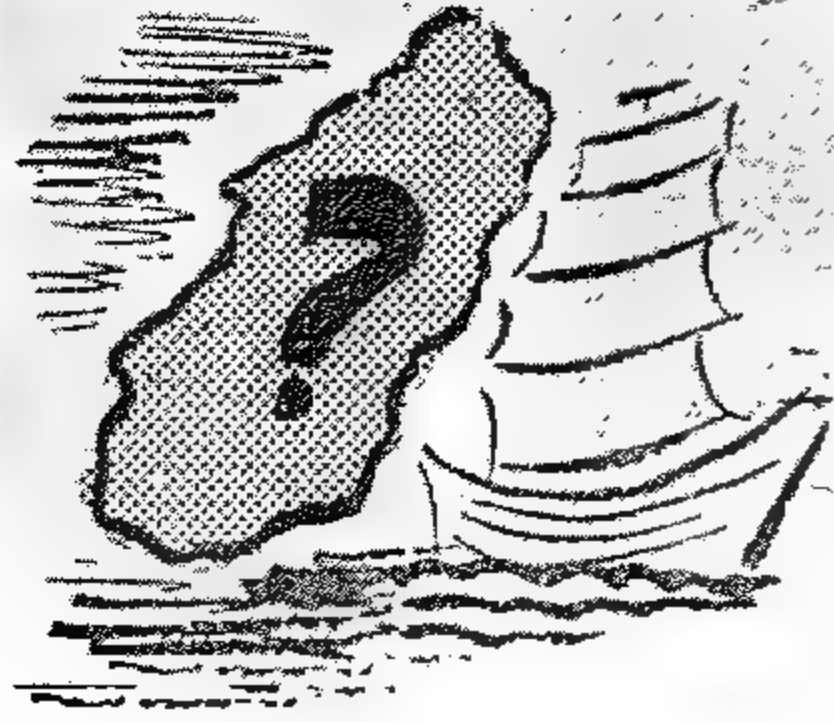


كوثر احمد كامل  
تشكو مزاحمة الركاب  
فى الصعود والنزول

بلقيس عبد المنعم تحب العمل







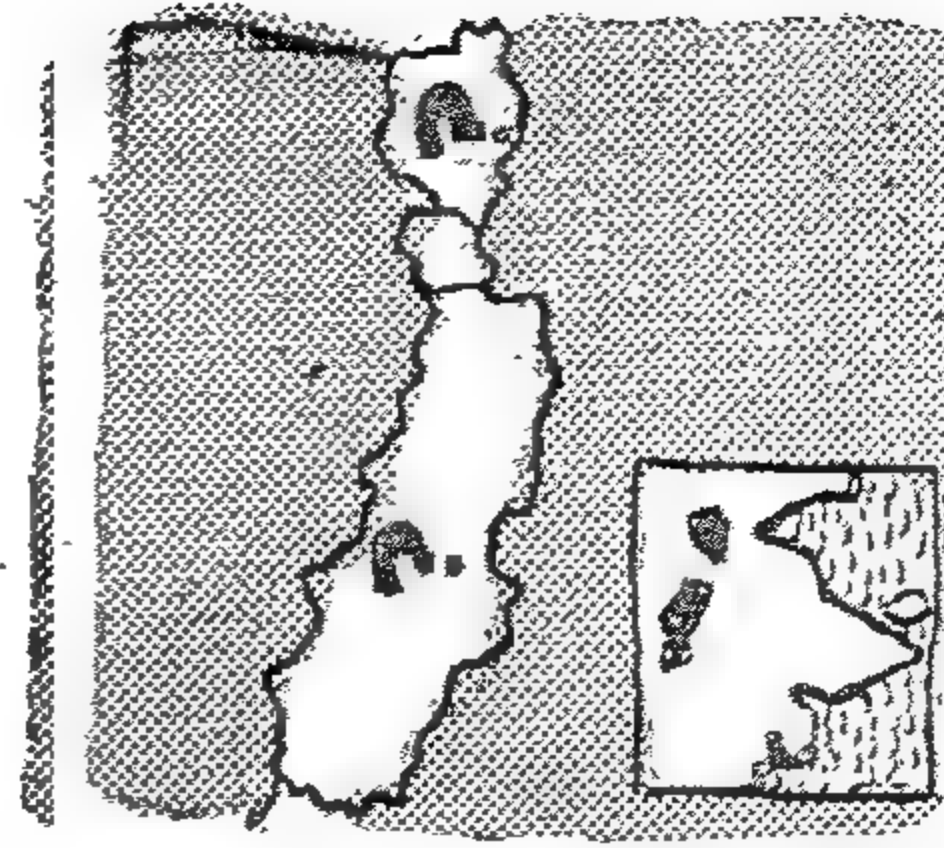
٢ - قررت هيئة الأمم المتحدة وضع الصومال تحت وصاية إيطاليا لينال استقلاله في أي سنة .

- ١ - سنة ١٩٨٠
- ب - سنة ١٩٥٨
- ج - سنة ١٩٦٠



٢ - اضطرت إيطاليا أخيراً للتسليم بمطالب شعب الصومال الإيطالي ... ما اسم أول رئيس لأول مجلس تشريعي وطني صومالي ؟

- ١ - سعد الله الجابري
- ب - عبد الله عثمان
- ج - آدم علي



١ - هناك مملكتان على الحدود الشمالية الشرقية للهند ... ما اسم هاتين المملكتين ؟

- ١ - مملكة نيبال
- ب - مملكة بهوتاني



## حياتك الجديدة المشتركة

بالفارق الكبير بين جوالعمل وجو المنزل ، ولذا عليك بتوفير ذلك بقدر الامكان .

ان الطريق ليس صعبا كما تتصورين .. انه لا يحتاج الى أدوات التجميل من مساحيق وكريم وخلافه بقدر ما يحتاج الى البساطة فكلما كان جمالك بسيطا كلما حصلت على حبه وتقديره لك ..

واياك أن تفكرى في أن زوجك انما يأتي المنزل للنوم والاكل فقط ..

ان المنزل ليست هذه وظيفته والا ما احتاج زوجك الى الزواج .. انه يريد ان ينعم بجو اخر خلاف الجو الذي عاش فيه طوال يومه يعمل ويكد ..

لقد أتعب نفسه في سبيل أن تساعد على بناء هذا العش وتوفير هذا الجو فلا أقل من أن تستجيبى له وتوفرى كل احتياجاته .. لا تستقبله أبداً وعلامات النوم مرتسمة على وجهك .. ان هذه العلامات تستشعره بأنه قادم الى فندق لا الى منزل ..

ان وقتك في فترة الخطوبة كان يضيع غالبا في سبيل الوصول الى غاية وحيدة هي التجميل والتزين من أجل خطيبك .. أو زوج المستقبل .. أما الان فليس هناك متسع من الوقت ان هذا الهدف مهم ولن تقل أهميته بزواجك ولذا يجب عليك التحايل بل العمل بكل جهد وقوة بحيث يظهر جمالك واضحا أمام عين زوجك ..

اعمل على أن تظهرى أمامه وكأنك الخطيبة القديمة .. لتكن عنايتك بشعرك هي نفس العناية الاولى ، ولتكن بشرتك متوردة كما كانت أيام الخطوبة ..

ولتكن أناقتك كاملة كما كانت على الدوام ..

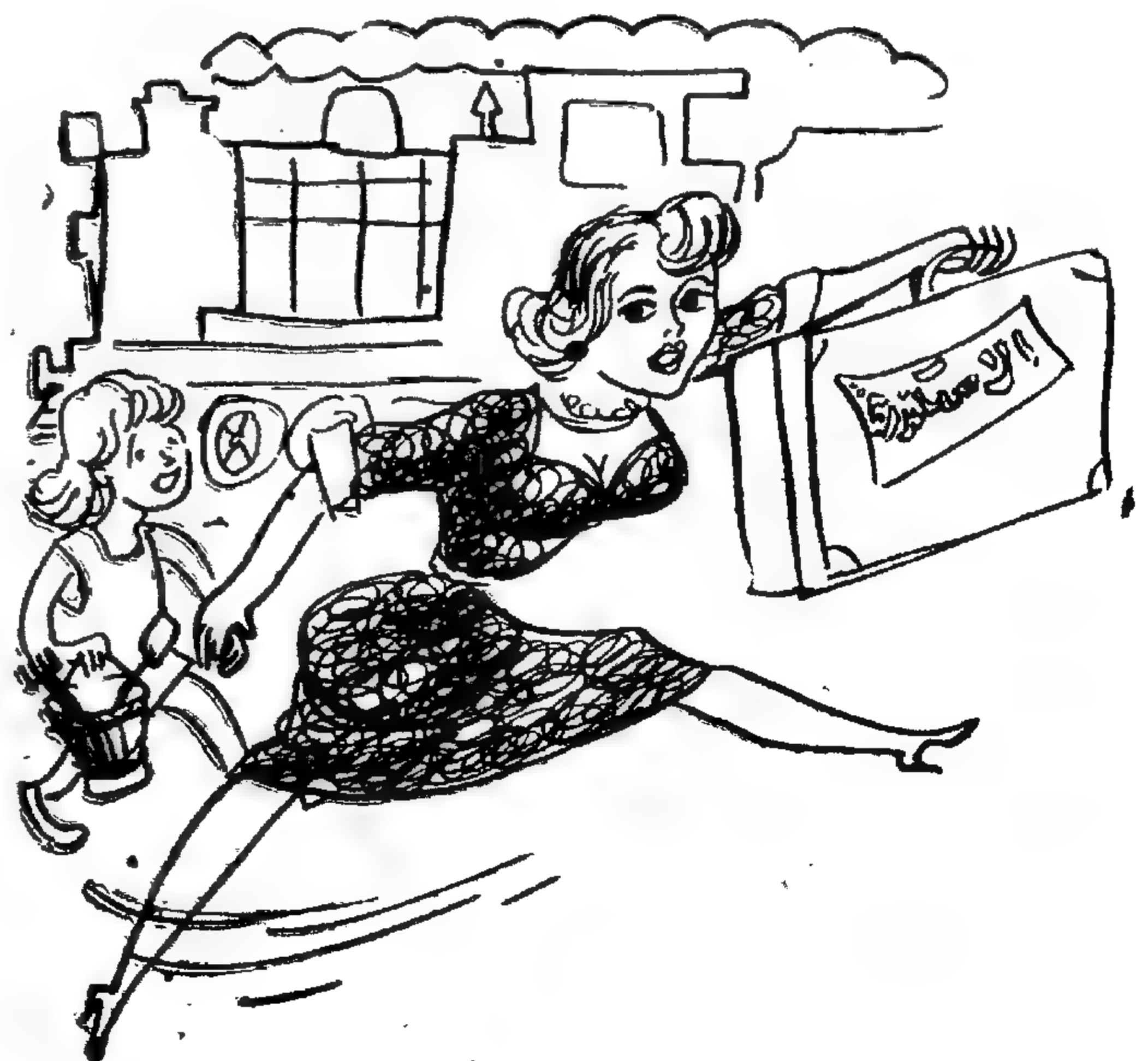
احرصى على أن تأخذى حماما يوميا .. ان هذا الحمام مهم جدا .. انه سيجدد نشاطك وسيزيل كل اثار العمل والجهد منك بحيث تبدين أمامه نظيفة جميلة أنيقة هادئة .. ان الزوج يريد ان يرجع الى منزله ليسترخ من عناء العمل ..

انه يريد منك ان تشعره

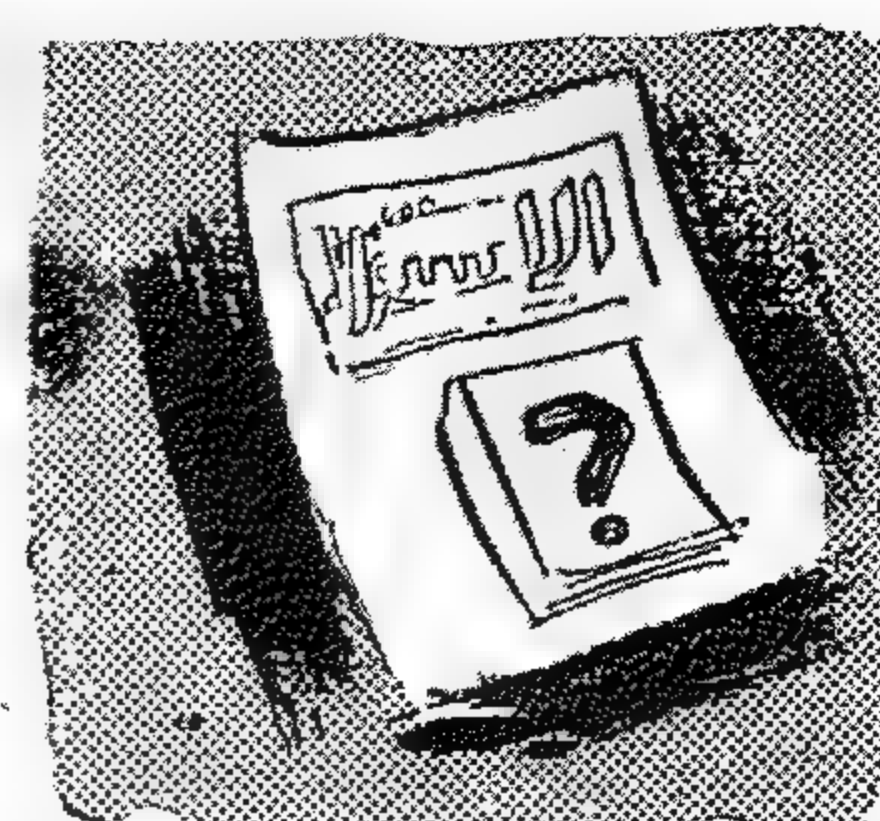
لقد تزوجت الان وانتهى عهد من عهود حياتك، وابتدأ عهد جديد .. أنت ربة بيت الان ، ولست مسئولة عن نفسك فقط ولكنك مسئولة عن عشك الجديد وعن شخص اخر يشاركك أفراحك وأحزانك ، ان كانت لك أحزان ..

سنوجه كلامنا في هذا المقال الى كل عروس جديدة .. فاذا كنت عروسا جديدة عليك بقراءة هذه الكلمة بكل تمعن ...

واذا كنت على وشك أن تكونى كذلك فاني أطلب منك نفس الطلب ..







٥ - كم تبلغ ارباح شركة فنال السويس السنوية بالجنيهات الاسترلينية ؟

- أ - ١٥ مليون جنيه
- ب - ٢٠ مليون جنيه
- ج - ٣٠ مليون جنيه
- الإجابة الصحيحة ص ٨٣

٤ - ما الاسم الوطنى لجزيرة فورموزا التى يطلق عليها كاي شيك اسم الصين الوطنية ؟

- أ - جزيرة كيموى
- ب - جزيرة ديوكيو
- ج - جزيرة تايوان

الخيرية .. أو فى غذاء بسيط تحت سفح الاهرام أو على الصخور والرمال المجاورة لابی الهول الخ ..

فكرى فى أن تتسركى المدينة التى تعيشين فيها الى قرية مجاورة .. لا داعى لان تكونى على معرفة بأهالى هذه القرية ..

اذهبى الى حقل من الحقول واجلسى أنت وزوجك تحت شجرة من الاشجار المنتشرة بجوار غدير من غدران المياه واستمتعى بيومك ..

وتأكدى من ان أحدا لن يسألك لماذا جلست هكذا .. لان الخضرة والماء والهواء ملك للجميع .. ملك لاهل المدن مثلما هى ملك لاهل الريف ..

غيرى من وقت لآخر فى الاطار الذى يجمع بينك أنت وزوجك ..

هذه نصيحتى لك .. سواء أكنت عروسا جديدة ..

أو على وشك ان تكونى عروسا جديدة ..

٠ خ

وتجملى وتزينى بعيدا عن ناظريه .. واياك ان تدخل فراشك وأنت رابطة شعرك أو واضعة الادوية والمستحضرات المختلفة على بشرتك ..

ان فعلت ذلك لا ريب فى أنك ستصدمينه فى الفكرة التى كونها عنك فى فترة الخطوبة ..

ومشكلة أخرى من أكبر مشاكل الحياة الجديدة المشتركة يجب عليك أن تفكرى فى حلها أولا بأول ..

انها مشكلة العطلة الاسبوعية .. كيف تستمتعين بها أنت وزوجك .. أغلب الزوجات الشرقيات يعتقدن ان هذا اليوم هو يوم النوم .. النوم من مطلع النهار حتى آخر الليل ..

لا ، ان هذا اليوم لم يجعل لهذا أبدا ..

اقضى هذا اليوم بعيدا عن المنزل .. ولا تفكرى فى زيارة أهلك فيه ..

فكرى فى حديقة عامة ، أو فى كازينوم الكازينوات المنتشرة على شاطئ النيل ، أو فى رحلة الى القناطر



للصيف

لات

ص ٣٣٩٦٥



وضربات القلب الناتجة عن اضطرابات الهضم تصحب الذين يأكلون بشراهة أى كميات كبيرة من الاكل وكذلك الذين يأكلون بسرعة كبيرة .

وعدم مضغ الطعام مضغاً كافياً مما يضطر المعدة لبذل مجهود مضنية للهضم فتؤثر على القلب .

والاضطرابات التي تصحب الهضم يكون مصدرها أحيانا التهاب فى المصران الكبير وتقلصه أو عدم سلامة الاسنان أو تركيب طاقم أسنان بطريقة سيئة مما يجعل المضغ صعباً وبالتالي الهضم .

٣ - نشاط الغدة الدرقية نشاطاً زائداً : فتزداد ضربات القلب أحيانا نتيجة ازدياد افرازات الغدة الدرقية عن القدر الطبيعى .

وهذا السبب أقل انتشاراً من السببين السابقين وخطر منهما فقد تكون هذه الضربات العلامات الأولى لمرض الجوترا وبروزها أو مرض بازروى وفى هذه الحالة يكون فى البداية عصبياً فحسب ولكن اذا لم تعالج الغدة ينتهى الامر بإصابة القلب نفسه . وهذه هى الحالة الوحيدة التى يخشى فيها على سلامة القلب وهى كما قلنا نادرة الحدوث .

أما الحالتان السابقتان فلا خوف منهما فى زيادة ضربات القلب . فلا تجزعى اذا شعرت بنوبة ودق قلبك بعنف . لا تفكرى فى الموت انه بعيد عنك ولكن لا تهملى معالجة مصدر هذه الضربات لكى لا تتكرر وتزداد .

## نظام غذائى مسرع

لطبيب بنت النيل

الاطعمة المقبولة بحيث لا يكون لدى الشخص المريض من الوقت ما يسمح له بالتأثر به .

وهذه الطريقة الغذائية تتطلب استخدام أنواع مختلفة من الاطعمة وبالنسبة للشخص الذى يتأثر ببعض الاطعمة فان الطعام الذى فيه بعض الضرر يجب الا يؤكل سوى مرة واحدة فى الاسبوع . ويجب الا يقدم الا مرة واحدة فى اليوم الواحد بكمية وفيرة . ومعظم الناس يخشون البيض واللبن لذا وجب تقديمهما بطريقة دورية ويجب فى هذه الحالة ان يؤكل

وأياً ما كان خوفك فاعلمى انه لم يحصل اطلاقاً أن وقف القلب خلال نوبة الضربات هذه . كما أن المجهود الذى يبذله القلب فى هذه النوبات لا خطورة منه عليه .

ولكن ليس معنى ذلك أن تستهترى بهذه الظاهرة بل يجب المبادرة بالبحث عن السبب ومعالجته حتى لا تتكرر .

هناك ثلاثة أسباب محتملة :

١ - حالة عصبية تسمى « نوروتونيك » وهى حساسية زائدة فى الجهاز العصبى السمبتيك أى الجهاز الذى ينظم العمل بين أعضاء الجسم التى لا تخضع لإرادتنا كالهضم ودورة الكلى ودورة القلب .

ولا خطورة فى الضربات التى يكون مصدرها هذه الحالة العصبية فهذه الضربات تكون فى الغالب متقطعة تبدأ وتنتهى تدريجياً وتحدث على أثر شعورك بضيق أو خوف أو حتى مجرد غضب أو زعل كما يمكن حدوثها اذا بذلت مجهوداً جسمانياً وفى هذه الحالة اذا لم تكن مصحوبة بألم حقيقى فلا نخافى وابعدى الشك فى سلامة قلبك .

٢ - اضطرابات فى جهاز الهضم : كثيراً ما تكون هذه الاضطرابات سبباً فى زيادة دقات القلب وهذه الحالة كثيرة الوقوع فى المساء بعد النوم بقليل اذا ما كان مسبقاً بعشاء دسم ثقيل عن المعتاد ويصعب هضمه وأحياناً أثناء النهار بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام .

يخشى كثير من الناس أن يضطروا الى تغيير طريقة غذائهم . فى الفندق أو عند بعض الاصدقاء فهم يمتقدون أن تناولهم لطعامهم وخضوعهم للالوان التى تقدم هنا وهناك يجعلهم يشكون من الارتيكاريا والكبد والصداع الخ .

الا انه اكتشف فى أمريكا أن الطعام الرتيب يتعود الجسم عليه فلا يستفيد منه مما لو تنوع الطعام .

وان النظام الغذائى المتنوع يقتضى المرات التى يمكن أن يتناول معها الغاء الاطعمة المضرة وتحديد عدد



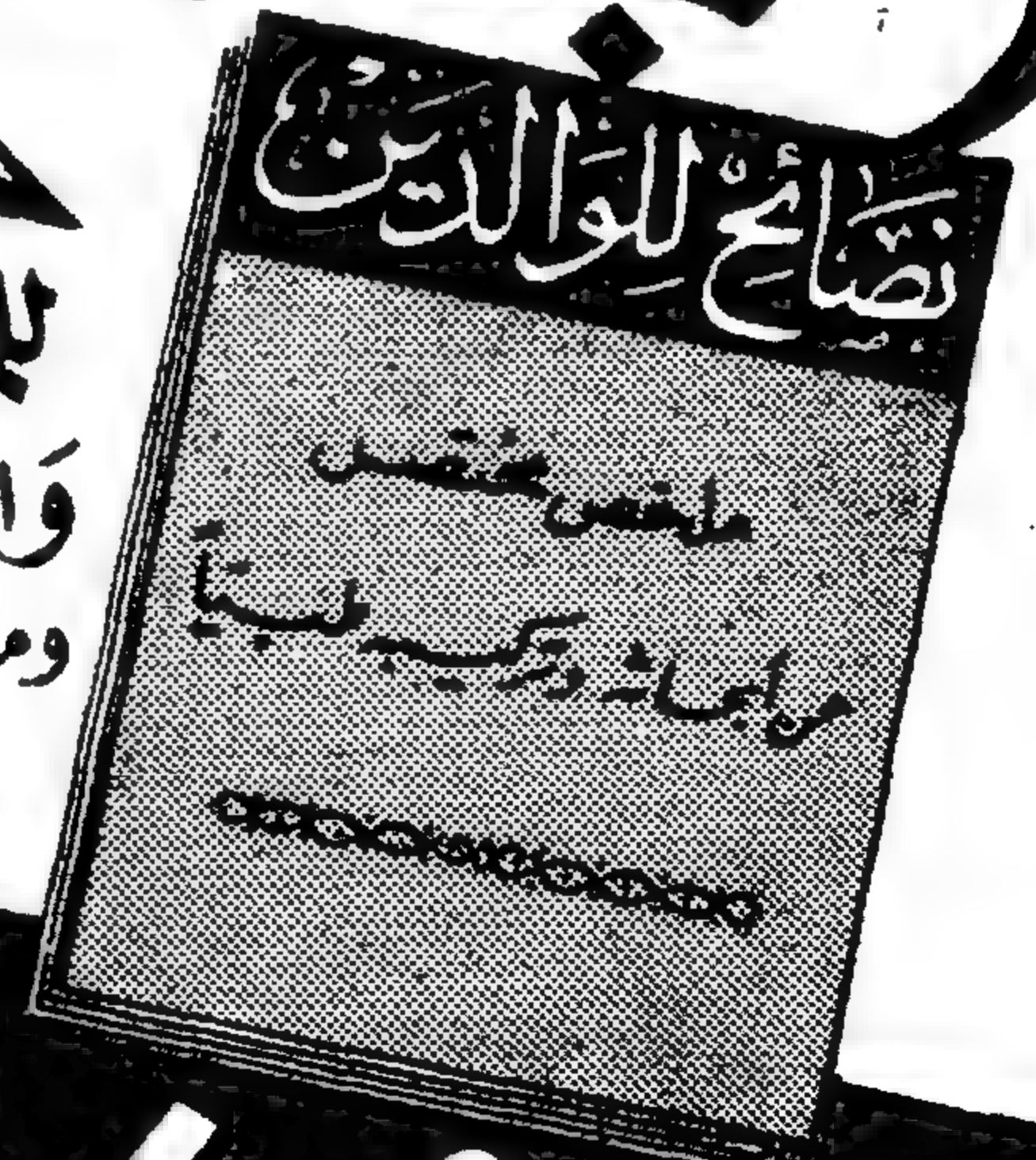
## ضربات القلب

طبيعى ولكن ... انه ليس القلب ! اطمئنى فانه من النادر جداً أن تكون هذه علامات مرض فى القلب نفسه . وقد لاحظ اختصاصيو امراض القلب أن هذه الضربات لا تحدث فى أغلب الاحوال الا للاشخاص الذين يتمتعون بقلب طبيعى سليم

فجأة وبدون سابق انذار ما هو ذا قلبك الذى لم تكونى تشعرين به يدق دقات عتيقة فى صدرك وهذا الاحساس غير العادى يولد عندك خوفاً والمما فتهرعى للطبيب لاستشارته . عندك حق : هناك شيء غير



للمتزوجين  
والمتروجات  
ومنهم على أهبة الزواج



ميسرين

وهى ترسل مجاناً  
عند طلبها من

شركة النيل التجارية قسم [ ] ص.ب ٦٦٣ بالقاهرة



وغنى من القول ان نظام الاكل هو أساس العلاج فيجب الفساء النشويات من طعامك .

ان الامساك والتهاب المصران الغليظ ليسا فى الواقع الا مرضا من امراض النشويات والخبز والحلويات والخضروات الجافة كالبسلة والارز والموز والشمام والبطاطس البورية او المسلوقة والفواكه الجافة وهذه كلها من اعداء المصران .

يمكنك الاكتفاء باكل اللحم والبيض والجبن والفواكه والخضروات الطازجة وهذه المأكولات كافية للتغذية الكاملة فتأبرى على عدم تناول مأكولات غير هالدة ثلاثة شهور وشفاؤك من الامساك يكون على اكمل وجه ويمكنك بعد ذلك اكل النشويات من وقت لآخر .

الامساك المزمن مرض علاجه طويل ولكن يمكنك تجنبه اذا داومت على اتباع هذه النصائح .

الواقع الا مجرد مفض امساك مزمن . ولكل نوع من نوعى الامساك علاجه الخاص وتماطى المسهلات تنجم عنه اضرار احيانا ولذلك يجب استشارة الطبيب الذى يحدد العلاج لكل مريض حسب حالته .

واحذرى من العجوب التى ينصحك عامة الناس بأخذها فى المساء لمفعولها فى اليوم التالى فالإكثار منها يضيف الى مرض التهاب المصران الكبير مرضا اخر هو مرض المسهلات الذى يستلزم ان عاجلا او أجلا المعالجة بالبحوث وبالادوية المضادة للتقلصات .

وأهم عامل للتغلب على الامساك هو اتباع الارشادات والقواعد الصحية فى الغذاء والمشي هو أهم الوسائل الفعالة للشفاء من الامساك اذ أنه يساعد المصران الغليظ على اداء وظيفته وتنشيط مجموعة عضلات اعضاء الهضم فى الجسم



واننا نرجو ان يكون موسم الاجازات فرصة تتيح لك تنويع الاطعمة تضطرك احيانا الى تناول صنف كنت تعتقدين خطأ انه مضر.

وان كنت قد اخترت الريف او البحر مكانا لاصطيافك فلا تتوانى عن تناول اللبن . وان كانت معدتك لا تتحملة سائلا فاعمليه زبادى وكلية . اكرى أيضا من تناول الخضروات الطازجة والمسلوقة كى تزود الجسم بالحديد . ولما كان الصيف موسم الفواكه فحبذا لو اكرت منها فانها تعيد للجسم نشاطه وتزيد من مقاومته للأمراض .

البيض مسلوقا لكى يزول مفعول العناصر المضرة فيه . ومن المعروف ان بياض البيض أكثر ضررا من صفاره . وياك أن تتسرعى فى الحكم على نوع من الطعام بأنه مضر لانك شعرت بوعكة على اثر تناوله . فقد تكون لهذه الوعكة أسباب اخرى لم تدرك بخلدك . ويعطى النظام المتغير نتائج مضاعفة :

- ١ - فانه يقوى احتمال الجسم للأطعمة ذات الضرر الخفيف .
- ٢ - ويجعل الجسم يستفيد من ناحتها الغذائية .

## ممن علاه المشى

لحد المفالة وفى أحوال أخرى بسبب هذا النوع من الامساك تقلصات فى المصران أو بالعكس امتددا فى جوانبه .

ويلاحظ ان النوع الاول من الامساك عند السيدات فهو اذا يصيب الشخص العصبى .

أما النوع الثانى فنجد بنوع خاص عند الضعفاء والمتقدمين فى السن .

والامساك المصحوب بمغص على نوعين الايمن والايسر .

والايسر لا يستدعى القلق بعكس الايمن فهو مريب وخطر والشعور بالالام تكون فى الجانب الايمن من الجسم وتفسر على أن مصدرها تعب فى الكبد أو التهاب فى المصران الاعور بينما لا تكون فى

الامساك المزمن مرض واسع الانتشار ورغم ذلك جهله غالبية الناس أو يعالجه بأى وصفة توصف لهم كالحبوب والبرشام والسوائل المختلفة دون الاستعانة بأى رأى طبي مع العلم بأنه مصدر لاضطرابات عديدة فى الجسم تؤثر على عموم صحة الانسان .

والامساك نوعان يختلف سبب كل منهما عن الآخر والنوع الاول يترتب على عدة أسباب : الشقوق والجروح الخلفية والكسل وعدم نشاط العضلات عند الذين يقضون أغلب أوقاتهم جلوسا .

أما النوع الثانى وهو الامساك المصحوب بمغص يترتب عادة عندما يتبع نظام اكل مخالف للقواعد الصحية وعند الإكثار من اكل اللحم

## شركات بالى وسلفاجو تجلب الحفظ



يذكر القراء انه فى السحب الذى أجرى أخيرا لسندات البنك العقارى المصرى قد فاز السند رقم ٣٥١٩٧٦ بالجائزة الاولى وقدرها ١٠٠٠٠ جنيه وكانت الرابعة السعيدة له المدام هدى عبد الملك التى اشترته بالتقسيط من محلات سلفاجو الممثلين بالقاهرة لمحلات بالى بالاسكندرية . وتبين الصورة أعلاه الاستاذ عزيز عبد الملك وحرمة السعيدة





في الاتوبيس : تذكرة .. أعوذ بالله انت جيتي مينين ...

ج - تقولين في خطابك انك بتسوقي دائما بسرعة كبيرة ولكنك لم ترتكبي اية مخالفة او حادثة لانك سواقة ماهرة . وليكن في علمك ابتها السواقة الماهرة ان السير بسرعة تزيد عن ٥٠ كيلو في المدينة تعتبر جنحة مرور وفي كل جنحة يجب اخذ بصمات المتهم قبل تقديمه للمحاكمة للوقوف على سوابقه التي تؤثر دائما في العقوبة فاستدعاء القسم في محله والعسكري مش مزور ولا بد ان احيد رجال المرور ضبطك وانت تسيرين بسرعة اكثر من ٥٠ كيلو ففكرى جيسدا وتذكرى متى سرت بسرعة واوقفك الكونستابل واخذ اسمك ونمرتك وقال لك انت ماشيه بسرعة زيادة عن القانون الجديد واعلمى انك بذلك اصيحت متهمة في جنحة وروحي القسم لاعطاء بصماتك واحمدى الله على ان المحكمة في هذه الاحوال تستعمل الزافة مع المتهمين وتعكم عليهم بالفراة

وعندما تملنك النيابة للحضور في الجلسة لا ترفضى يا سيدتى هذه المرة وبلاش مهلة في السواقة مرة ثانية

س : تلقيت من مدة ثلاثة أيام استدعاء من القسم لآخذ بصماتى وتصوروا حالتى عندما رأيت العسكري يسأل عنى بالاسم ثم يقول لى لازم تحضرى للقسم علشان نأخذ بصماتك لانك ارتكبتى جنحة مرور .....

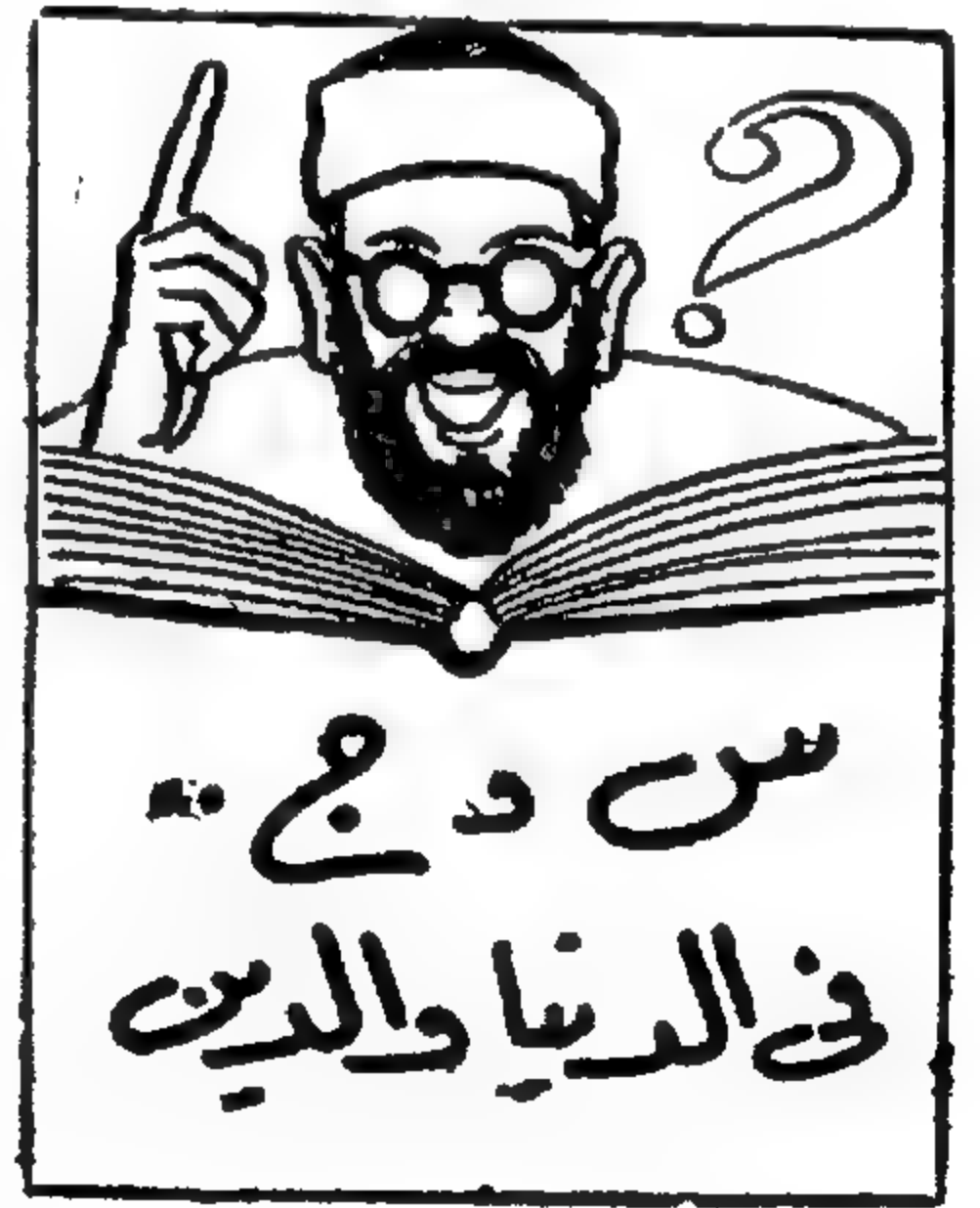
ورفضت طبعاً لاننى منذ بدأت قيادة سيارتى حتى الان لم أقتل أو أعور أى شخص بل لم أصطدم حتى بسيارة أخرى يعنى اننى لم أرتكب مخالفة برغم اننى أسوق دائماً بسرعة كبيرة ، اذ أننى ماهرة فى السواقة ، وقد قصص على جارتى هذا الامر فنصحتنى بتبليغ البوليس لانه ربما كان هذا العسكري مزوراً ويريد عمل مكيدة فى فما رأيك ؟

صاحبة سيارة - الحيزة

للمصيف على أساس شهر كما جرت العادة فى الشركة التى كنت أعمل فيها سابقاً ولكن مدير المستخدمين لم يأبه لكلامى وقال اننى لا أستحق قانوناً الا هذا القدر كاجازة سنوية فهل هذا صحيح ؟ علماً بأننى موظف بالشهرية .

موظف بالقاهرة

ج - حددت المادة ٢٠ من عقد العمل الفردى الاجازات على أساس ان لكل عامل امضى فى خدمة صاحب العمل سنة كاملة الحق فى اجازة سنوية لمدة اربعة عشر يوماً باجر كامل وتزاد الاجازة الى ٢١ يوماً للعامل اذا امضى عشر سنوات خدمة مستمرة لدى صاحب العمل يعنى ان الشركة قد منحتك يوماً زيادة حتى عن المقدار القانونى واذا كانت الشركة السابقة كانت تمنح عمالها وموظفيها دون تفرقة مدة شهر فى حرية فى اعطائهم اكثر من القانون وليس لك ان تحتج على مدير المستخدمين ونتمنى لك اجازة سعيدة



س : التحقت للعمل بشركة فى السنة الماضية وقد طلبت اجازتى السنوية أخيراً فحذوها لى مدير المستخدمين لمدة خمسة عشرة يوماً فرفضت طبعاً لاننى أرى أن أقل ما يجب على الشركة أن تعطيه لى هو مدة شهر اذ ما فائدة الخمسة عشر يوماً ، وقد هيات مشاريع السمسفر



# كل شيء عن الإتيكيت

من الجرائيم • انه لا يوجد سؤال لا يمكن الاجابة عليه بأسلوب يتفق وعقلية الاطفال •



متى نستطيع ان نقبل البقاء لتناول الطعام ؟

نعم في استطاعتنا ان نقبل البقاء لتناول الطعام ان شعرنا بان ذلك يرضى المضيفين بل يملأهم سرورا • وعلى ربة المنزل التي شددت على ضيفها في أن يبقى ، أن تكون واثقة من أن الطعام الذي أعدته لها ولزوجها يكفي شخصا ثالثا • أما ان كانت الدعوة موجهة من الزوج فانه من الافضل عدم قبولها • لان في أغلب الاحيان لا يكون الزوج على علم بما طهته الزوجة في المنزل • وتكون تلبية الدعوة في هذه الحالة حرجا وأى حرج • وتحتم قواعد الإتيكيت في حالات الدعوة المفاجئية ان يشعر المدعو مضيفه بأنه أكل حتى شبع وأنه يفضل اللون الواحد الذي قدم له على سواء من ألوان الطعام المختلفة • ويجب ألا ينسى أن يطرى ربة المنزل وطريقة طهيها للطعام •



مكان الى اخر وجب علينا ان نبادر الى الاخذ بيده • ولكن اياك أن تسأله عن سبب عماء • • انك تعتبرين في هذه الحالة عديمة الدوق •



## اطفالنا وقواعد الإتيكيت

انه من الامور الطبيعية ان يوجه الاطفال أسئلة خاصة بالإتيكيت • فالطفل البالغ من العمر خمس سنوات يستطيع أن يسأل عن السبب الذي يمنع من أن يضع الانسان مرفقيه على المائدة أثناء تناوله الطعام أو ان ينظف أنفه بأصبعه أو يضع يديه في جيبه • ان هذه الاسئلة لا تعتبر محاولة يقصد منها الثورة على قواعد الإتيكيت أو احراج الوالدين • ان مثل هذه العادات قد تثير فضول الطفل • فهو يريد فقط ان يعرف السبب لا أكثر ولا أقل • لا تجيبه بكلمة « أهو كده • » أو « ان هذه الامور لا تحتاج الى مناقشة » أو « اعمل ما أقوله لك وكفاك أسئلة • » • يجب علينا ان نعطيه شرحا يكون في مستواه • كأن نقول له اننا لا نضع أيدينا في جيوبنا لكي لا ننزع شكل ملابسنا • واننا نستخدم الشوكة لكي لا نوسخ أيدينا • واننا لا نضع أصابعنا في أفواهنا خوفا

وانه من سوء الادب ان نرفضها خاصة ان كان سبق لنا ان اعتذرنا عن تلبيتها • ان بعض الدعوات العامة والخاصة مضايقة للغاية • ولكن قواعد الذوق تحتتم علينا حضورها • وتحتتم علينا ايضا ان نظهر فرحنا بهذه الدعوة • اياك ياسيدتي ان تلبى دعوة رغم ارادتك وان تظهرى أمام المدعويين والمدعوات بمظهر المتضايق الذي ينظر الى ساعته يريد ان يدفع عقاربها دفعا • ان بعض الدعوات تولا شك مملعة للغاية • ولكن عليك أن تحضري اليها بوجه مبتسم والا قيل عنك انك غير متمدينة أو متكبرة •



عيوب الآخرين • • هل علينا ان نلاحظها ؟

ان قواعد الادب ننصحنا بأن نبدو وكأننا لم نلاحظ هذا العيب حتى لا نخرج صاحبه • فالسيدة أو الفتاة ذات النظر الضعيف يجب ألا تلحظ أننا نشعر بهذا العيب والا أخرجناها • كذلك الأعرج فلا داعي اطلاقا ان نسأله عن سبب عرجه • • هل هو قديم أو حديث أو أن نتحسر على هذا العيب ونحاول تعزيتة • ان الضرب وحده هو الذي يستحق منا المساعدة على شرط ان تكون هذه المساعدة غير ظاهرة • فان شعرنا مثلا أنه يريد ان يتناول شيئا أو يرغب في الانتقال من

## كيف نستعمل كلمة « لا »

اننا نعلم اطفالنا الا يجيبوا أبدا بكلمة « لا » دون ان يلحسوها بكلمة أخرى ، مثل « لا ياسيدتي » أو « لا ياسيدي » • أما الكبار فانهم يشعرون بأن هذه العبارة التي نعتبرها مهذبة بالنسبة للصغار لا تنفي بالفرض وان فيها شيئا كثيرا من الجفاف وعدم الرقة • • هذا صحيح • ودليلنا على ذلك أن قواعد الادب تحتتم علينا ان نلطف كلمة « لا » هذه بكل ما أوتينا من عبقرية • وحيث لو صحبناها بابتسامة رقيقة تدل على الاسف والاعتذار • أما ان أردت أن يقال عنك انك مثال الرقة والادب فلا بد لك ان تستعمل هذه العبارة ان كنت في موقف يضطرك الى رفض شيء : « لا ياسيدتي • • شكرا جزيلا • » أو « اني اسفة لعدم استطاعتي ان أؤدي لك هذه الخدمة • • »

ان الشخص الناجح في الحياة هو الذي يستطيع ان يجمع حوله أكبر عدد من الاصدقاء • وهذا لا يتأتى الا ان كنا نعرف قواعد الإتيكيت حق المعرفة •



ما هي الدعوات التي لا نستطيع الاعتذار عنها ؟

توجه الينا في حياتنا الخاصة والعامة عدة دعوات في العام • •

# اشتر فليبس فهو أجدر بالشفة



راديو • ثلثات • أدوات منزلية كهربائية • أجهزة أشعة • أجهزة عرض سينمائي • فليبشيف



# قضية الشهر .. وفاء امرأة .. ورجولة شفى

... عقب منتصف الليل بقليل بينما كان الخفير النظامى يمر أمام بيت مهندس مصنع النسيج، الواقع بعد كيلو مترين من مساكن بلدة كفر الحطاب المجاورة للدير، عثر على جثة « اسماعيل » ابن عمدة كفر الحطاب معلقة بأعمدة سور البيت الحديدية المشرفة كالحراب وقد تغللت بعض هذه الأعمدة من صدر الجثة . ولم يجد الخفير بمنزل المهندس سوى زوجته ، ولما فتحت له الباب بعد ان طرقة بشدة تظاهرت بأنها كانت نائمة . وأنبأها بما رآه واستوضحها معلوماتها فأجابته فى ذهول وكأنما النجا لم يثرها ولم يخفها :  
- أنا نعت الساعة تسعة وصحيت لما الباب خبط .

وأخذت تكرر هذه الجملة وبشفس اللهجة دون ان تزيد عليها كلمة أو حرفا . وبادر الخفير الى ابلاغ العمدة الذى أبلغنى بدوره . وأسرعت الى اتخاذ الاجراءات التقليدية . . . أخطرت المأمور ليخطر بدوره وكيل النيابة . . ثم ركب حصانى ومضى أومبائى السوارى

قضية هذا الشهر الحقيقة فيها أروع من الخيال . وهى تكشف عن وفاء المرأة فى أروع صورة ، الوفاء الذى أجبر قاتلا مجرما على أن يسلك مسلك الشهامة والمروءة . ويقدمها لقارئات بنت النيل ضابط البوليس الذى حققها فيقول :

بدافع من نخوة ومروءة أهل الصعيد وأسكنه فى منزله الصغير بضواحي القرية الذى كان يستجم فيه من عناء الحياة الناعمة الهادئة التى يحياها هو وأمثاله من أهل النفوذ واليسار . . يستريح من الراحة .

وجعلت منيرة هانم من المنزل الريفى الصغير جنة من جنات النعيم ، ترفرف فيه السعادة عليها هى وزوجها وولداها . . . وكانت تجد لذة نفسانية وغذاء روحانيا لشموها المرفه حين تطل من النافذة فى الصباح الباكر وعند الغروب فتسرى شروق الشمس وغروبها وانطلاق الفلاحين والفلاحات بمواشيهم الى حقولهم وعودتهم منه . ولم يكن يكدر عليها هذا المتاع الروحاني سوى ذلك الشاب

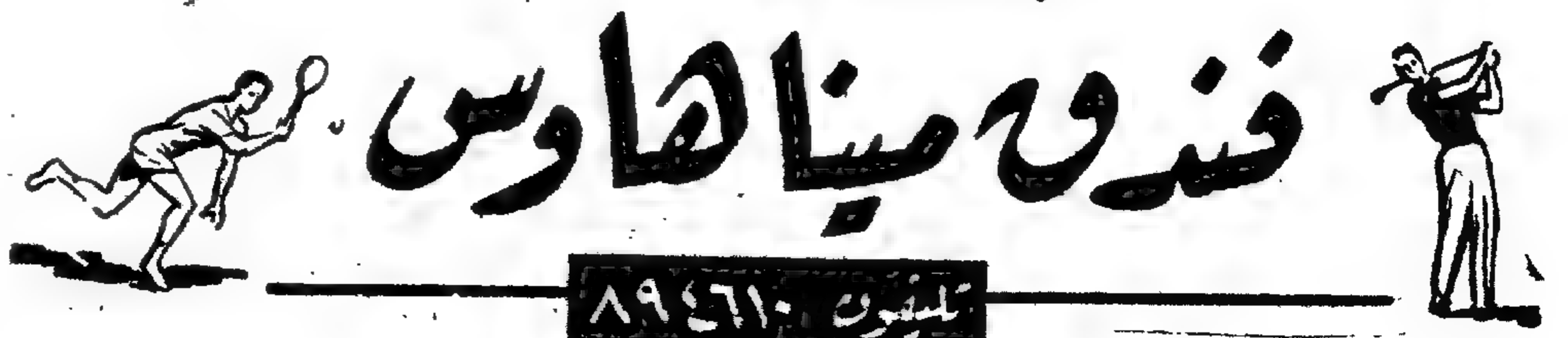
. . وانتقلت الى مكان الحادث . . وكان المأمور ووكيل النيابة أسرع منى فى الوصول الى هناك . . والسبب بسيط . . فقد ذهب الى فى سيارة لا فوق ظهر دابة مثلى . وكشف التحقيق عن قصة من أروع وأغرب قصص الحياة . . عين « المهندس فهمى مراد » بعد أن تخرج فى جامعة لينز بانجلترا فى مصنع النسيج . . وقد تعرف هناك على زوجته « منيرة هانم » التى كانت تدرس التربية والاداب فى جامعة لندن وتزوج منها وأنجبا ولدين خلال الدراسة . وكانت منيرة هانم فضلا عن جمالها الرائع مثالا أعلى فى العلم والخلق والتقوى تعيش فقط لزوجها وأولادها . وعندما نزل فهمى بكفر الحطاب لم يجد سكنا فتقدم الى العمدة

الريفى الذى كان يقف مستندا الى عمود التليفون المواجه للبيت يحدث فيها فى قحة وخسة ، وكان يرتدى فى كل يوم ثوبا فاخرا ، وأحيانا كان يرتدى ثلاثة أو أربعة أثواب فوق بعضها البعض ويظهر اطرافها مقاخرا مختالا . . وكأنما هو على ميعاد معها فلا يقف وقفته الا فى الاوقات التى تفتح فيها النافذة . ولما تكرر الامر صارحت منيرة هانم زوجها به . وتبين ان الشاب هو « اسماعيل » ابن العمدة ، وهو شاب مفتون بفتوته وجاهه ، لفظته المدارس وعافته الاخلاق والمكارم فراح يعيش فى الارض فسادا متخذاً من مال أبيه وسطوته متكنا وسندا .

وقصد فهمى الى العمدة فى داره ، فوجده يجلس مع ابنه فى صحن الدار ، وأوضح لهما الغرض من زيارته فى لباقة وأدب ، فلم يتلق من الاب أو الابن سوى الاستنكار وأنهما ما كانا يتوقعا أن يقابل صنيعهما فى استضافته بمنزلهما بمثل هذا الاتهام ، فصدم فهمى بلقائهما هذا ، ولم يتمالك ان صاح فيهما مهددا :

- والله كل من يقرب ناحية البيت راح أضربه بالنار .

وانصرف غاضبا مشيعا بسيل من سباب العمدة وابنه . وكان مضطرا الى السفر الى القاهرة فى اليوم التالى والمبيت فيها لبعض أعمال المصنع فاستودع زوجته خفير الشركة وخادمه العجوز . وفى ليلة سفره وقع الحادث . وتبين من التحقيق ان الخادم استدعاه أهله فى بلدهم المجاور عقب سفر فهمى طارىء مفتعل ، وأن الخفير أغرى بالمدل من القتل ليتباعد عن المنزل . وظهر من فحص الطبيب الشرعى للجثة ان القتل تم بواسطة الخنق باليدين أولا ، ثم ألقيت الجثة من النافذة فسقطت على أعمدة السور الحديدى ، ووجدت اثار مقاومة شديدة فى مواضع مختلفة من يدي وصدر ووجنه مشيرة هانم . وكان أن قطع المحقق بأنها هى القاتلة . . اذ فاجأها القتل بعد ان مهد لان تكون وحيدة فى منزلها بإبعاد الخفير والخادم وأراد الاعتداء عليها تقصاومته فى عنف وتمكنت من خنقه وألقت جثته من النافذة ، وكان جسمها الممتلئ لا يدع مجالا للشك فى قدرتها على

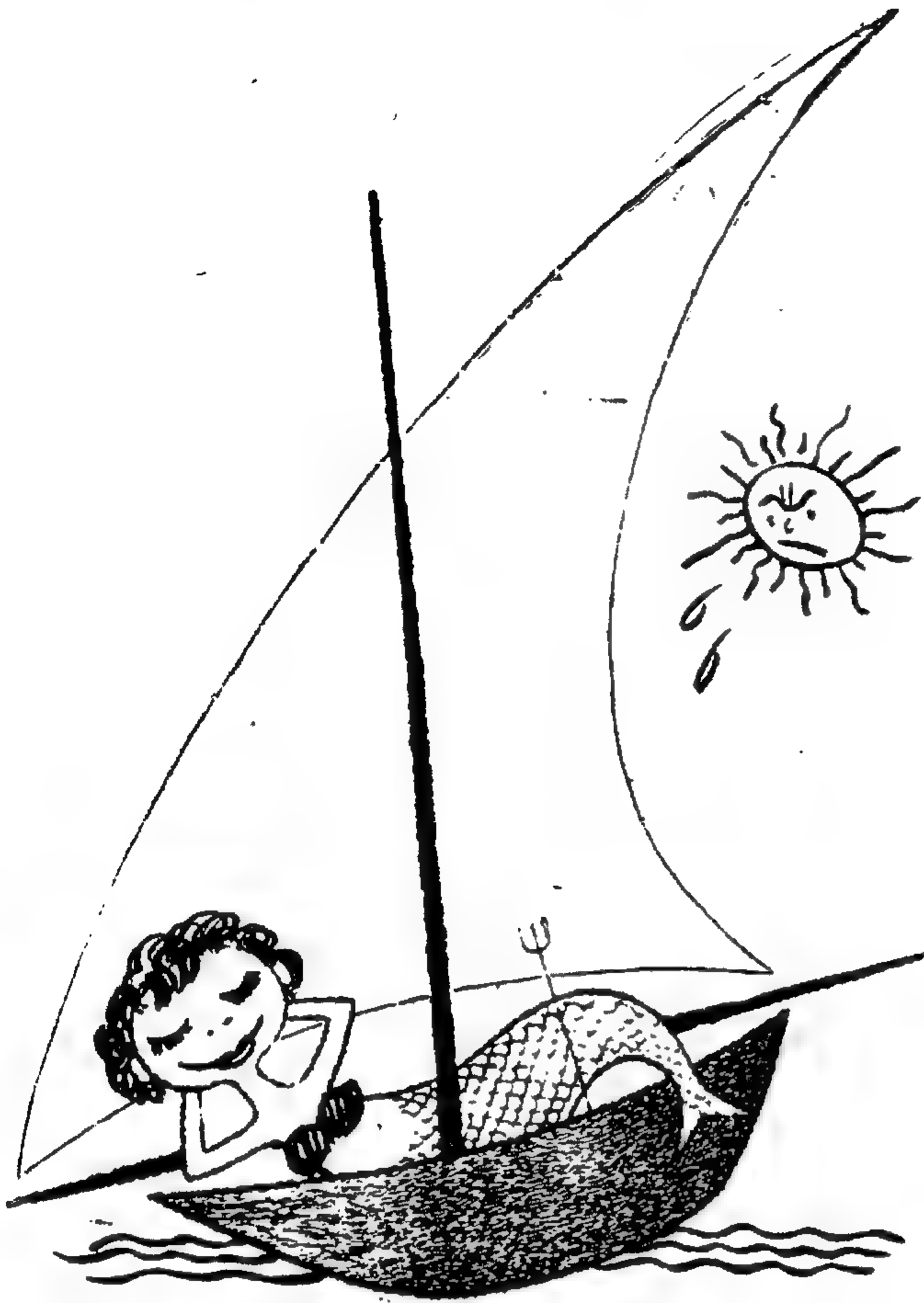








# نصائح في التحميل للصيف والبلاتج..



شعرك . غطي رأسك بعد ذلك بفوطه سميكه

لا تنسى قبل ان تذهبي الى البلاج وان تضعي المايوه أن تفتشي على جسمك تفتيشا دقيقا . انظري الى ساقيك .. هل هما خاليتان من الشعر الزائد ؟ انظري الى ما تحت الابطين .. اننا لن ندلك على الطريقة التي تتخلصين بها من الشعر الزائد . فالشرقيات - وانت منهن - يعرفنها جيدا وتتوارثها البنت عن الام . ونوصيك ايضا بالعناية بازالة شعر الابطين ان كنت تلبسين ثوبا يسمح بكشف هذا الجزء من الجسم . ان وجود هذا الشعر يدل على اهمال وعدم عناية بنظافة الجسم وجماله

لا تنسى انك ستعرضين قدميك . اعتنى بتقليم اظافرهما عند البيديكور قبل سفرك الى الشاطئ . اختاري نفس اللون الذي تستعملينه في صبغ اظافر يديك . واكتفى بتلميعها

لا تنسى اولا ان بشرتك ستتألم بتعريضها للشمس . ان تلاحظي ذلك الا ان كانت ضربة الشمس قوية بحيث تجعل بشرتك حمراء . ومع ذلك فانها سوف تتألم من الجفاف الذي يحيق بها . وهذه بداية التجاعيد مهما يكن سنك .

لذا وجب ان تدهنسي بالكريم وجهك وجسمك قبل ان تعرضي نفسك للشمس وانت بالمايوه . وتوجد مستحضرات مرشحة تمنع مرور اشعة الشمس المؤذية لا تنسى ان نفس هذه العناصر تجفف شعرك ايضا وان بله بماء البحر يجعله اكثر تأثرا باشعة الشمس . يجب اذن ان تدهنيه بمادة دسمة . اعملي طوال الصيف شامبو اساسه الزيت . ومن وقت لآخر ادعكي شعرك بزيت جيد او بكريم مغذ يوميا قبل عمل الشامبو . وحيدا لو قمت بهذه العملية قبل ذهابك الى الفرش . اجعلي الزيت يتخلل خصل

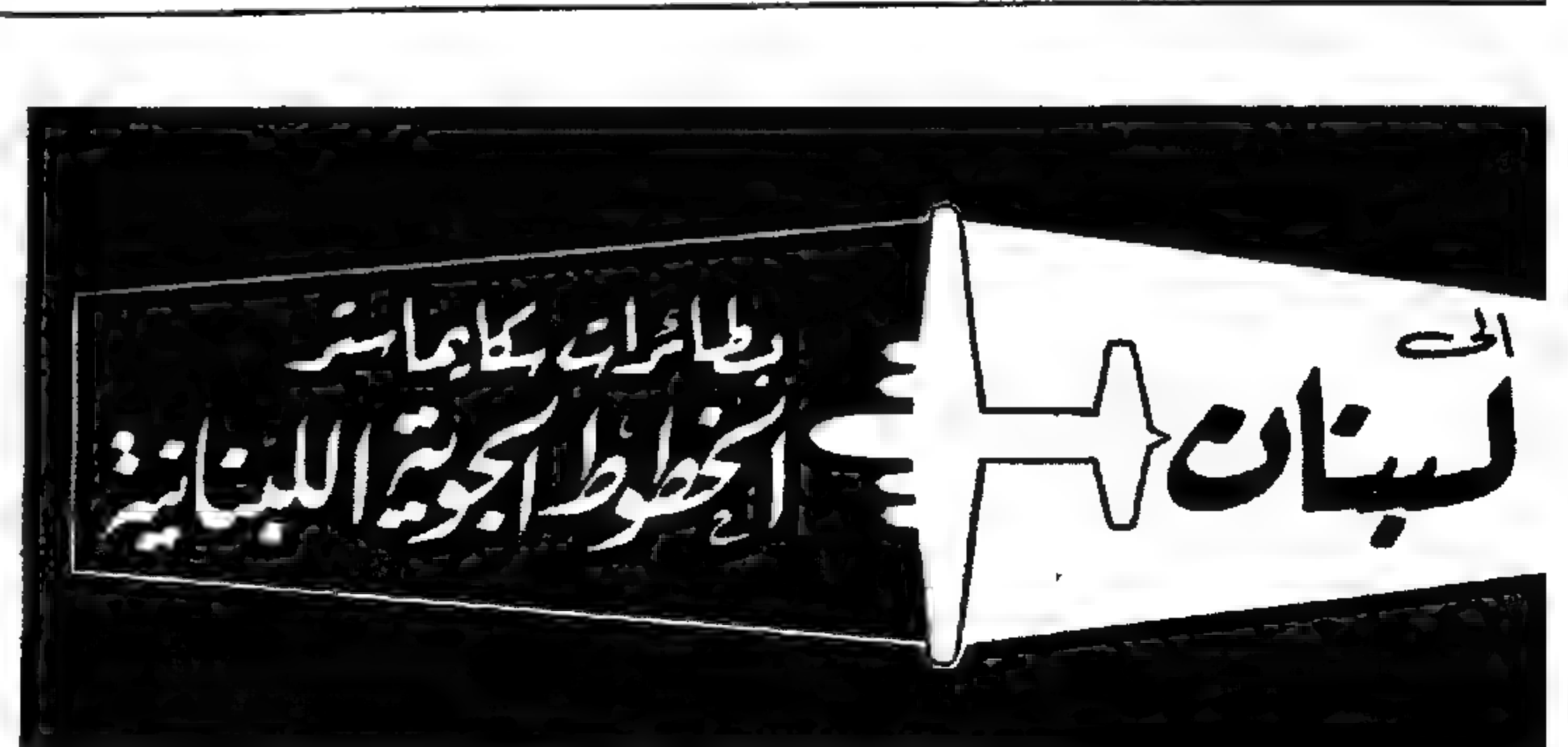
لا تنسى ان تختاري مايوها من قطعة واحدة بحيث يكون مصنوعا من نسيج اللاستكس الذي يشد اجزاء الجسم جيدا ولا يجعلها تنبذو مترهلة

ولا تنسى اخيرا ان كنت تجاوزت سن الشباب وان كان وزنك قد زاد عن حد الاعتدال ، انه يوجد اثواب يطلق عليها «حمام الشمس» يستحسن ان ترتديها حال خروجك من الماء . ان منظرها بها افضل بكثير مما لو كنت مرتدية المايوه ..

كنت من اللواتي لا يحبسن صبغ اظافرهن .

لا تنسى ان ماكياج المدينة لا يوضع على الشاطئ . وفضلا عن ذلك فانه لا بد من وقاية البشرة بكريم دسم ضعي فقط كريمك الواقى واحمر على الشفتين . ويوجد ايضا احمر سائل لا يزول اثناء السباحة ولا يسيل ايضا

واشعر انني لست في حاجة الى ان انبهك ان كوزميتيك الاهداب لا يوضع على البلاج وانه لا يصلح الا لماكياج المساء



القاهرة: ميدان سليمان باشا رقم ٢ تليفون ٢٢٨٧٨-٢٢٨٧٩-٢٥٠١٥  
الرياض: شارع مريم رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ جميع مكاتبه السياحية المعتمدة





ببروكلاكس



التبولات الملية ذات الشهرة العالمية





# بشي قلے فے حاجت الی حمايہ من الشمس

بهذا القبح • أنت تعلمين  
أنى لم أتجاوز الثلاثين من  
عمرى • • • أليست هذه  
مصيبة ؟

قلت لها : انك بلا شك  
لا تحسنين اختيـار  
مستحضرات التجميل التي  
تستعملينها • هل تعرفين  
على الأقل نوع بشرتك ؟ انى  
على ثقة أنك لم تحاولي أن  
تعرفيه مع أنه أمر على جانب  
عظيم من الاهمية •

والحقيقة أن أكثر النساء  
يهملن هذا التحليل الكيماوى  
لبشرتهن • فهناك بشرة  
بسمة وثانية جافة وثالثة  
بين بين ورابعة ليس فيها  
ماء • ولكل من هذه الانواع  
طريقة خاصة تناسبها •

وان سهير مثل أكثر  
الشقراوات ذات بشرة جافة  
• • وهذا الجفاف يزيد كلما  
ازداد سنها • لقد فقدت هذه  
النعومة التي تعود الى الماء

عندما نظرت سهير الى  
وجهها فى المرأة لاحظت أن  
لون بشرتها يميل الى أن  
يكون رماديا ، وأن بشرتها  
نفسها أصبحت جافة وأن  
نظرتها معتمة • لقد جاءت  
لتقابلنى هذا الصباح قبل  
أن تخرج لتنزه أولادها •

والحقيقة ان وجه سهير  
كان مشدودا وأن التجاعيد  
بدأت تظهر فى ركنى عينيها •  
لقد بدأ الماكياج الذى وضعته  
على وجهها أنه طلاء تأباه  
بشرتها • أين هو ذلك اللون  
الوردى الذى كان لها عندما  
كانت مراهقة ؟ أين هى تلك  
النضارة التي كانت لها  
عندما كنا نحضر سويا  
امتحان البكالوريا ؟

لقد قالت لى سهير : انى  
لا أعرف أى ماكياج أضعه  
على وجهى • ان وجهى  
أصبح قبيحا • والانكى من  
ذلك ان زوجى بدأ يشعر

من عندى وهى تعدنى وتعد  
نفسها بأنها لن تعود الى  
اهمال بشرتها • ولكن  
هيئات !! انها لن تلبث بعد  
يومين أو ثلاثة أيام على  
الاكثر، أن تنسى وعدها  
وتعود الى اهمالها السابق  
• • لقد قلت لها ان عملية  
ازالة الماكياج فى الليل  
عملية ضرورية جدا وان عليها  
بعد ذلك أن تضع لوسيون  
مرطبا يدخل فى تركيبه  
روح الزهر • أما فى الصباح  
فعلينا ان تضع كريما مغذيا  
ليعيد الى البشرة حيويتها  
وماديتها • • • وجبذا لو  
استخدمت كريما مصنوعا  
من مادة اللانولين أو يدخل  
فى تركيبه الهرمونات •

وتسألنى سهير ان كان  
هذا العلاج كاف فأقول لها  
ان من واجبها ان تسير على  
نظام غذائى ، فتمتنع عن  
تناول المواد الكحولية  
والاطعمة المتبلة والحوادق •  
ذلك ان هذا اللون من الغذاء  
يتسبب فى ظهور اللطع  
الورديه على الوجه فتشوهه •  
وجبذا فى هذه الحالة ،

الذى كان يتخلل بشرتها •  
لقد جف كل ذلك بالهواء  
والشمس وتقلبات الجو •  
ان البشرة حول العينين  
سريعة العطب وعرضة لأن  
تبلى • لذا فهى فى حاجة الى  
عنايه خاصة • ضعى عليها  
كمادات كل ليلة لتحولى  
دون ظهور التجاعيد •

وسألت سـهير : هل  
تزيلين الماكياج عن وجهك  
كل مساء ؟

قالت خجلة : يحدث أحيانا  
أن أصل متأخرة الى منزلى  
فأذهب الى فراشى رأسا  
مؤجلة هذه العملية الى اليوم  
التالى • • •

ان سهير لا تعلم ان جميع  
كريمات الجمال لا تستطيع  
أن تحل محل نظافة البشرة  
التي تحتاج لان تتنفس  
بواسطة المسام المفتوحة  
والتي تعود الى حيويتها  
باحتمكاها بالاكسيجين •

ان سهير على غير حق •  
وهى تعلم ذلك • واذا ما  
جاءت الى بين حين وآخر  
وسمعت نصائحى ، خرجت





قالت سهير انى أود أن  
أصبح سمراء ذات بشرة  
برنزية ..

قلت لها : ان المسألة  
ليست صعبة • وكل ما  
هنالك هو ان تمتنعى عن  
تناول المواد الكحولية  
والحواديق والاطعمة الدسمة  
والحلوة لكى تنظمى وظيفة  
أمعائك • ان تعرضى نفسك  
لأشعة الشمس بطريقة  
تدرجية •

ويجب ان نعلم ان البشرات  
الدسمة لا تفلت من التجاعيد،  
بل ان التجاعيد التى تظهر  
على هذا النوع من البشرات  
• تكون أكثر عمقا • لذا  
وجب العناية بها قبل أن  
يستفحل أمرها ويصعب  
علاجها •

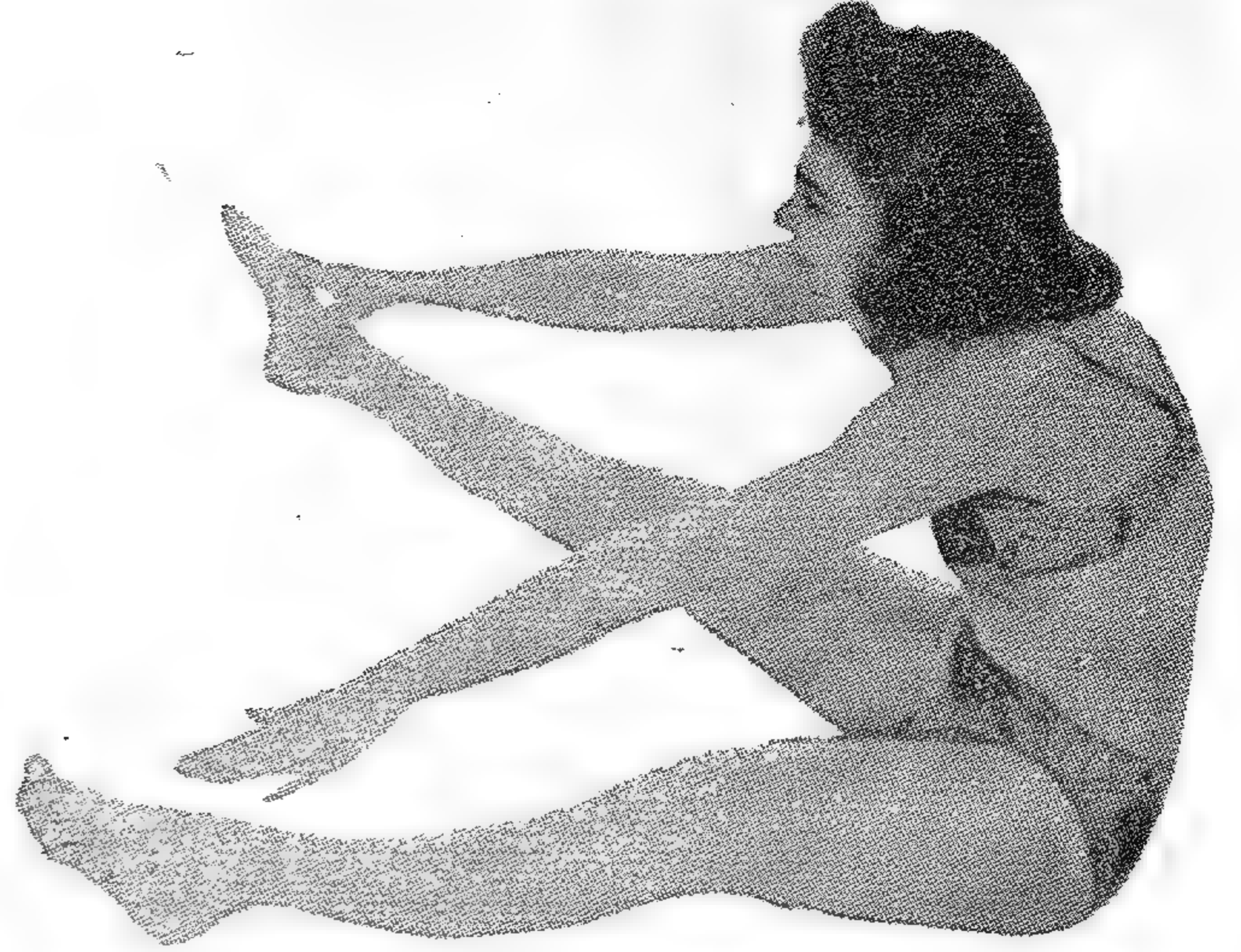
والان هل اقتنعت سهير  
بما قلت؟ لا شك أنها اقتنعت  
••• ولكن قبل ان تتركنى  
حذرتها من الاهمال •• هذا  
العدو الذى يحارب شباب  
المرأة ونضارتها ويتغلب  
عليهما فى أغلب الاحيان •

وأخيرا فانى أرجو لك ألا  
تكونى مهمة كسهير والا  
ذبل شبابك وبدا عليك  
الكبر قبل الاوان •

به لنكفل تغذية الانسجة •  
وعلى سهير ان تتعلم المشى  
وهى تتنفس بعمق • عليها  
أيضا ان تقوم صباح كل يوم  
بعمل تمرينات رياضية ،  
وأن تذهب الى الهواء الطلق  
كلما سنحت لها الفرصة  
بذلك •

ولكن سهير لا تحتمل  
الشمس وانها تخشى ان  
تصاب بشرتها بحروق من  
جراى حمامات الشمس وان  
يجففها الهواء ••

ان سهير على حق • ولكن  
فى استطاعتها ان تحمى  
بشرتها من الحروق التى  
تنجم عن تعرضها للشمس •  
وما عليها الا أن تدهن  
جسمها بالزيت أو الكريم  
الواقى من الشمس ، وألا  
تعرض نفسها للشمس أكثر  
من دقيقة او دقيقتين فى  
اليوم الاول • وعليها بعد  
ذلك ان تزيد فترة التعرض  
بالتدريج • ولما كانت سهير  
ذات بشرة ناصعة البياض  
فانى أنصحها بأن تأخذ  
حمامات الشمس بعد الساعة  
الرابعة مساء • اذ أن أشعة  
الشمس فى هذه الفترة من  
النهار لا تؤذى البشرة • ان  
رئى سهير قويتان وقلبها  
كذلك وكبدها منتظم فهى  
لا تشكو شيئا اذن •



الاكثار من تناول الفواكه  
والخضراوات الطازجة  
المشحونة بالفيتامينات •  
لأنها تغذى الجسم ولا تؤذى  
البشرة • ولا بد أيضا من  
استعمال اللوسيونات  
الساخنة المضاف اليها بضع  
نقط من صبغة اللبان الجاوى  
وعمل كمادات بماء التيليو  
واستخدام كريم مصنوع من  
مادة مرطبة • ان هذا العلاج  
من شأنه ان يمنع تمدد  
الاوعية الدقيقة التى تنفرع  
تحت البشرة •

ولكن بدا لى من نظرة  
سهير أنها كانت تنتظر منى  
أن أقدم لها علاجاً يذهب الى  
حد الاعجاز • انها تريد منى  
أن أحرر لها وصفة شيطانية  
تعيد لها شبابها بقدرة قادر  
••• ولكنها تنسى أن فى  
سن الثلاثين لا يمكن الاتكال  
على الجمال الذى حبتنا به  
الطبيعة • ذلك الجمال الذى  
يضيفه علينا الشباب •

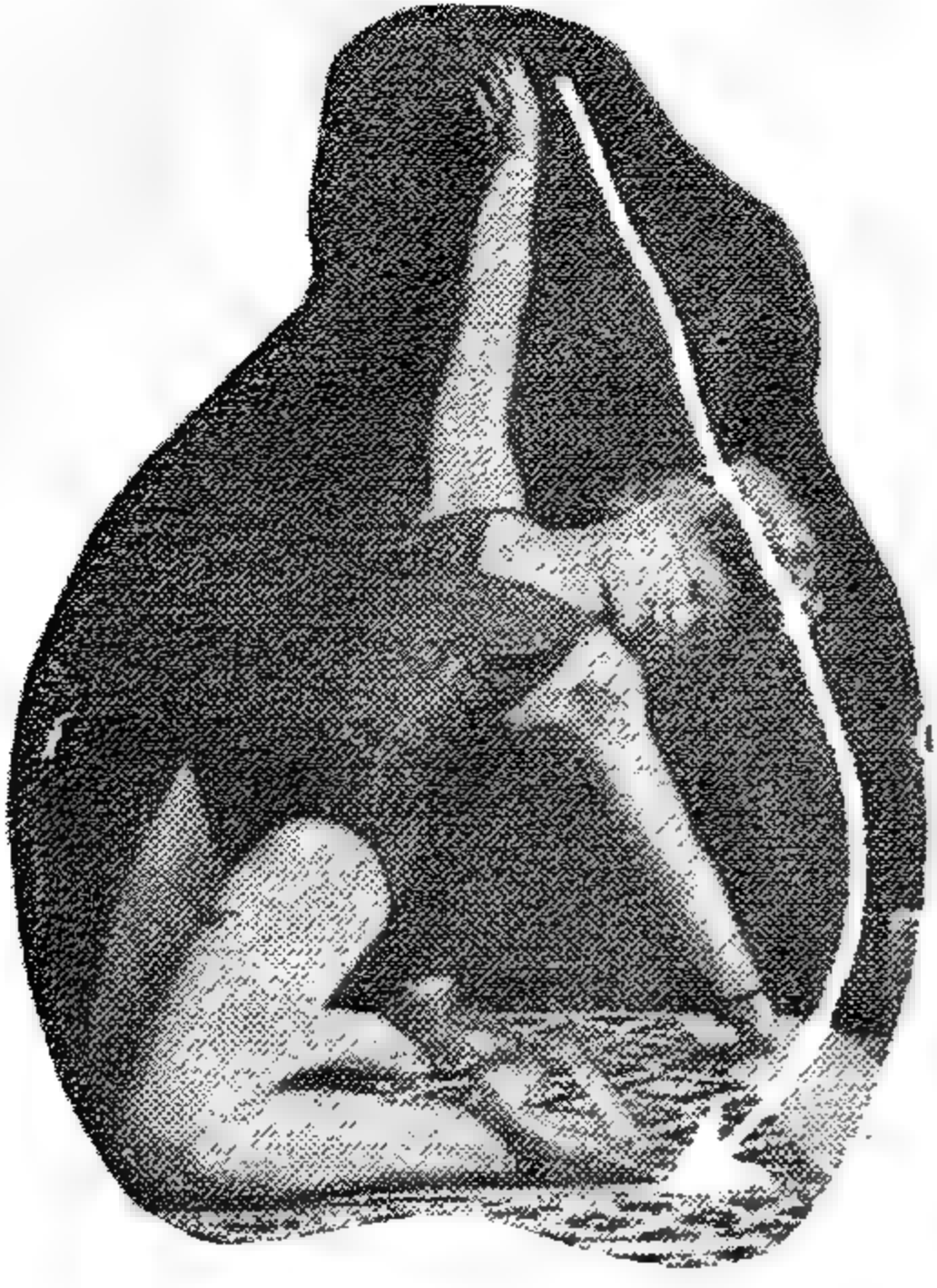
واحتجت سهير على هذا  
البرنامج الطويل وقالت انها  
ربة أسرة وانها لا تستطيع  
البتة أن تسير عليه والا  
أهملت واجبها كأم وزوجة •  
فقلت لها ان ما أطلبه منها

لن يستغرق أكثر من عشر  
دقائق فى اليوم • وان علاجى  
يهدف أول ما يهدف الى  
المحافظة على الدورة الدموية  
وعلى انتظام الجهاز العصبى  
غير أن سهير من النساء  
اللواتى يعشن على أعصابهن  
•• انها لا تعرف الراحة ••  
راحة الاعصاب • لذا فاننا  
نلمح على وجهها هذا التعب  
الناجم عن تعب الاعصاب •  
انها فى حاجة الى ان تعيش  
فى الهواء الطلق وان تتنفس  
بعمق • لا بد اذن أن يختلط  
الدم بالاكسيجين ويمتزج



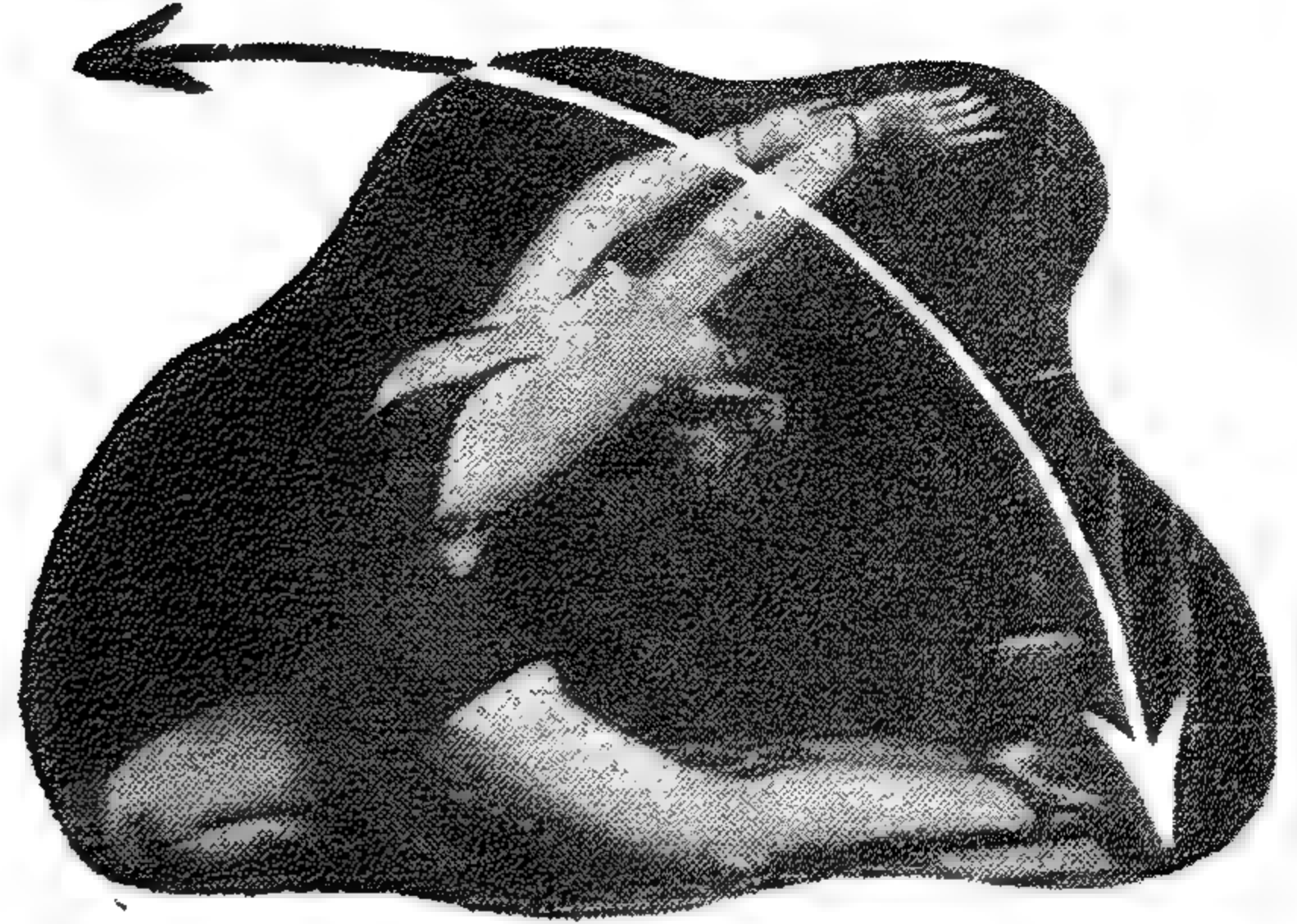


# هذه التمرينات في حياطة الحرق



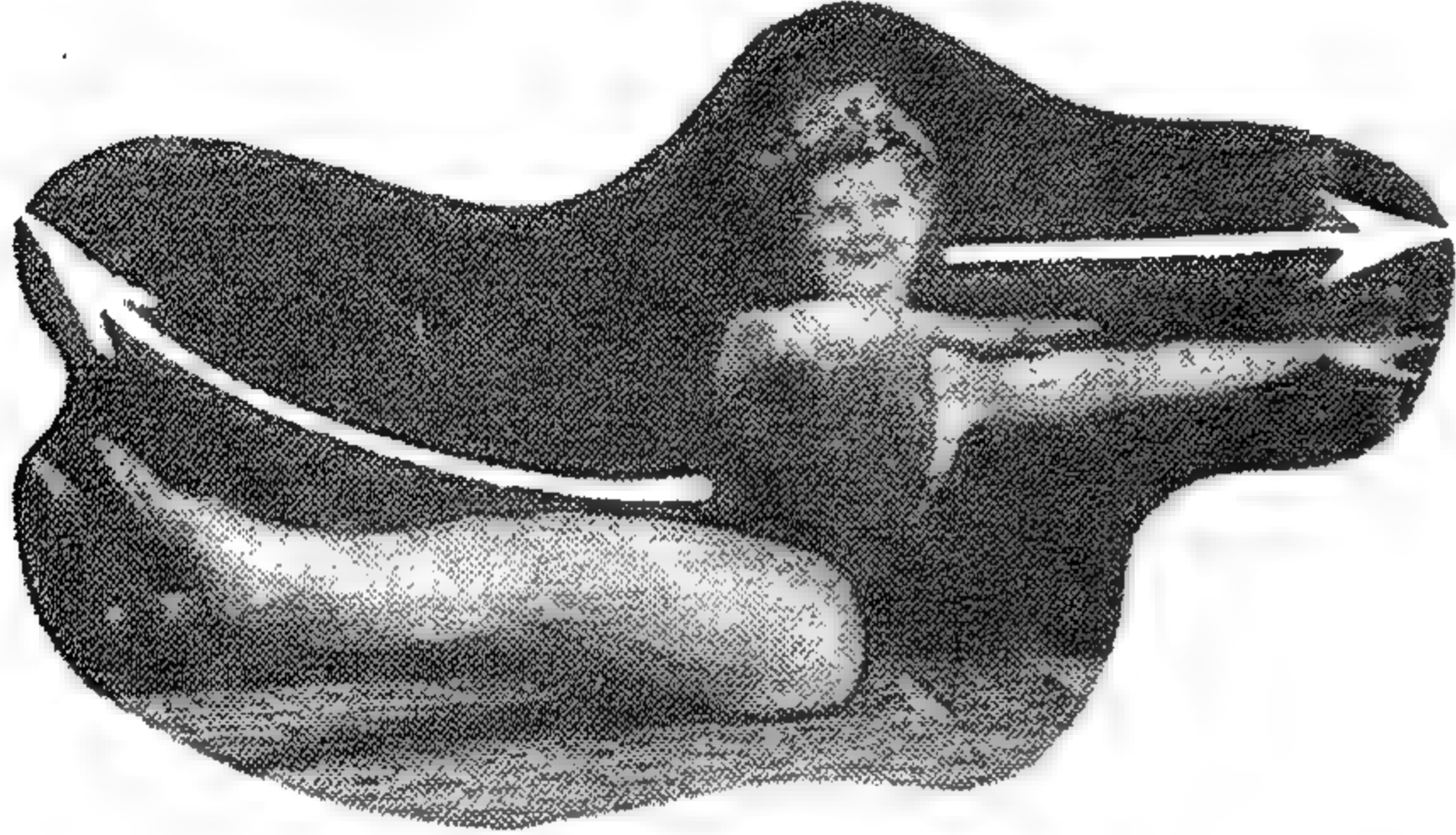
## التمرين الاول

اركعي على ركبتيك وامددي ذراعيك على جانبيك • ميلي الى  
خلف لتلمسي الارض بيديك بعيدا خلف القدم المقابلة • فتي  
جيذا قبل أن تقومي بالحركة من الجهة المقابلة • المني الارض  
خلفا أكثر ما يمكن •



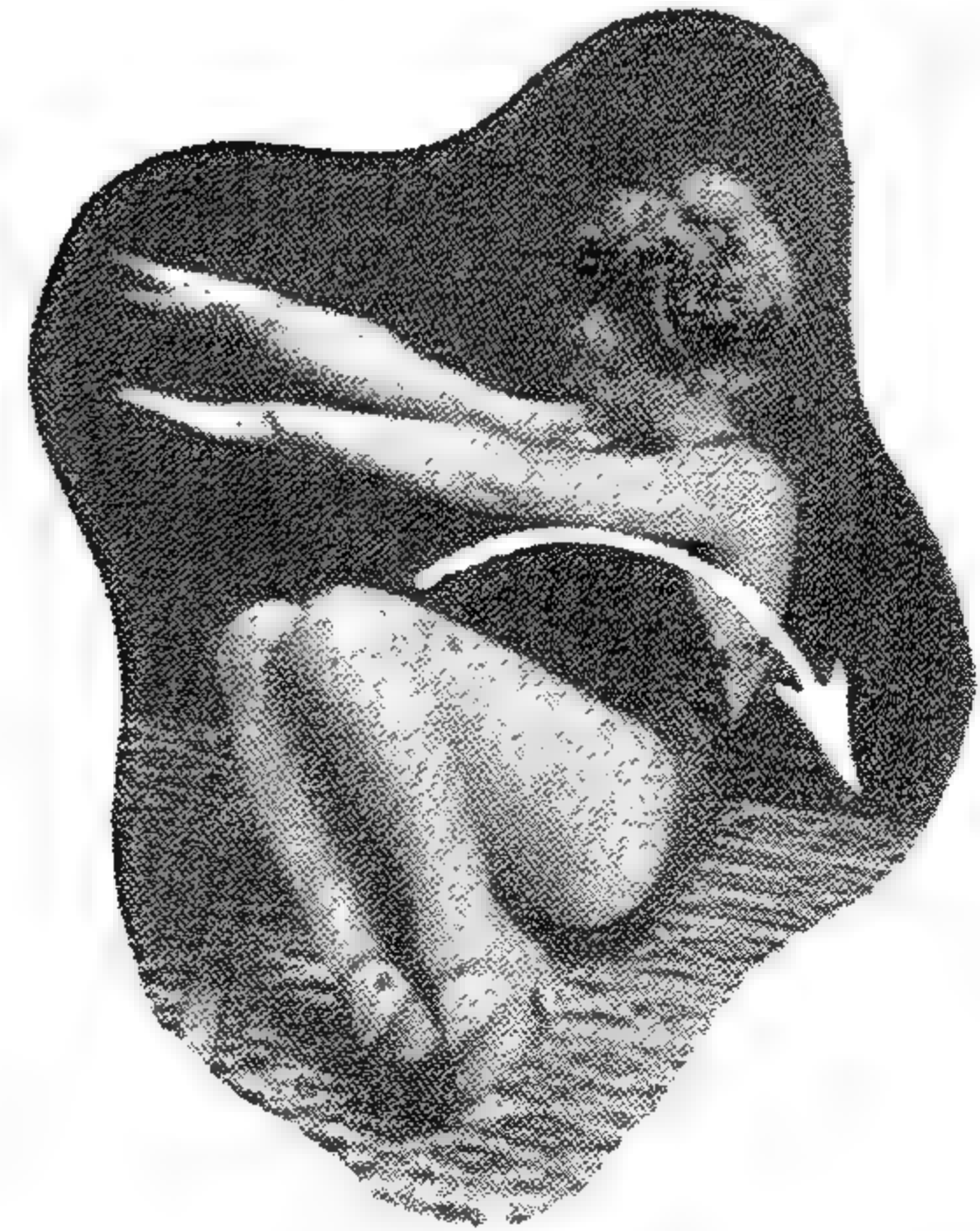
## التمرين الثاني

اجلسي على كعب قدمك • قوسي خصرك وميلي بعد ذلك الى  
الامام ما أمكنك • المني الارض أمامك أبعد ما يمكن • ولا تنسي  
أن تقوسي خصرك جيذا والا ضاع هذا التمرين بلا فائدة •



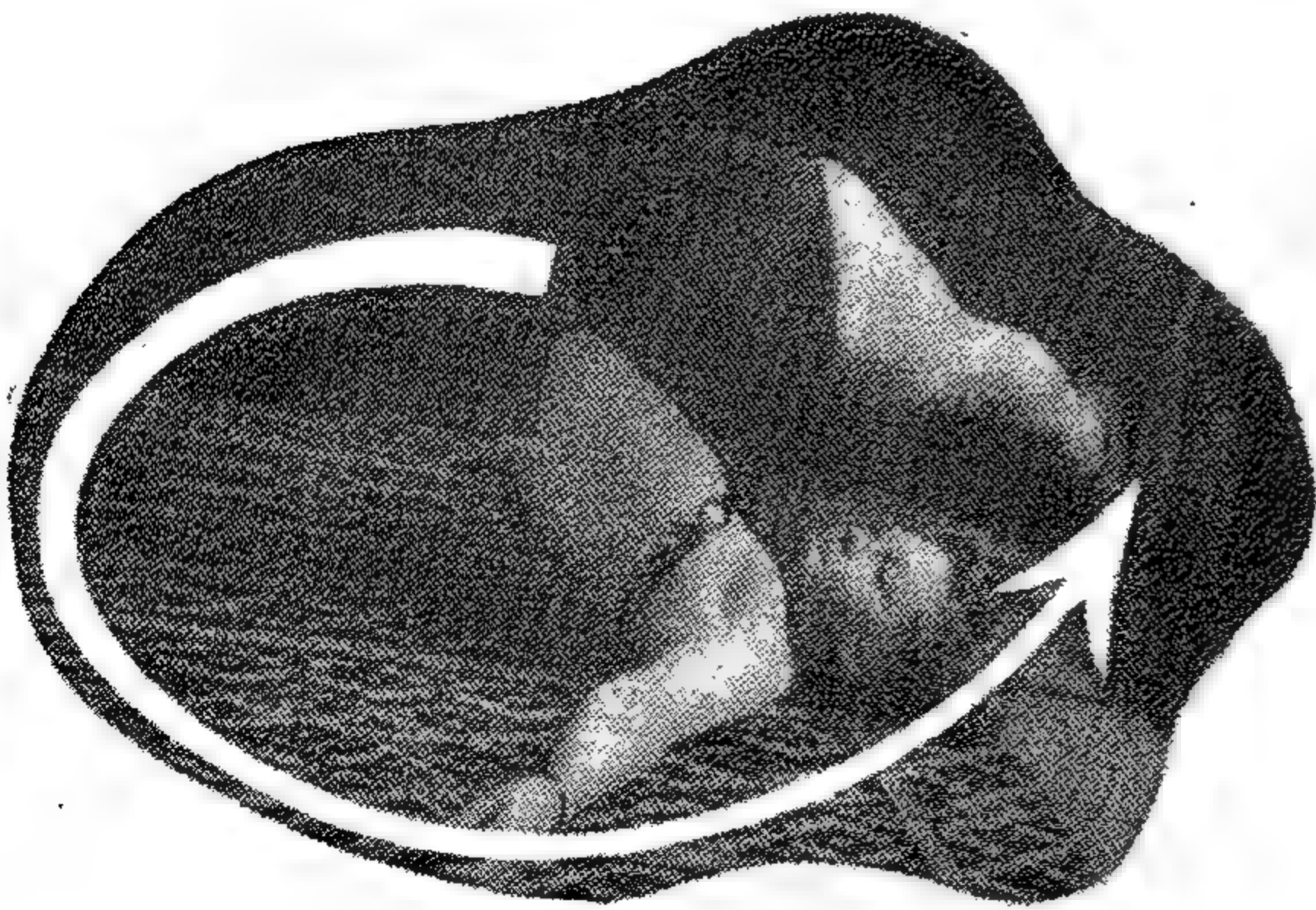
## التمرين الثالث

اجلسي على الارض • ارفعي ساقيك قليلا وامددي ذراعيك •  
هات الذراعين الممدودتين الى جهة والساقين الى الجهة الاخرى  
واستأنفي الحركة بسرعة • لا تريحي الساقين • أدي الحركة  
بلا توقف •



## التمرين الرابع

استلقي على ظهرك وامددي ذراعيك خلف رأسك • ارفعي  
صدرك مع مد الذراعين الى الامام واثني في نفس الوقت  
الساقين على الجانب • المني الارض بركبتيك في نهاية الحركة  
اثني ساقيك مرة الى اليسار ومرة الى اليمين •



## التمرين الخامس

امددي ذراعيك الى الجانبين • قومي بعمل دائرة كبيرة •  
بساقيك لتلمس قدمك الارض خلال القيام بالتمرين • اثنئي  
على الذراعين جيذا • امددي الساقين جيذا • انه تمرين  
صعب في حاجة الى براعتك •

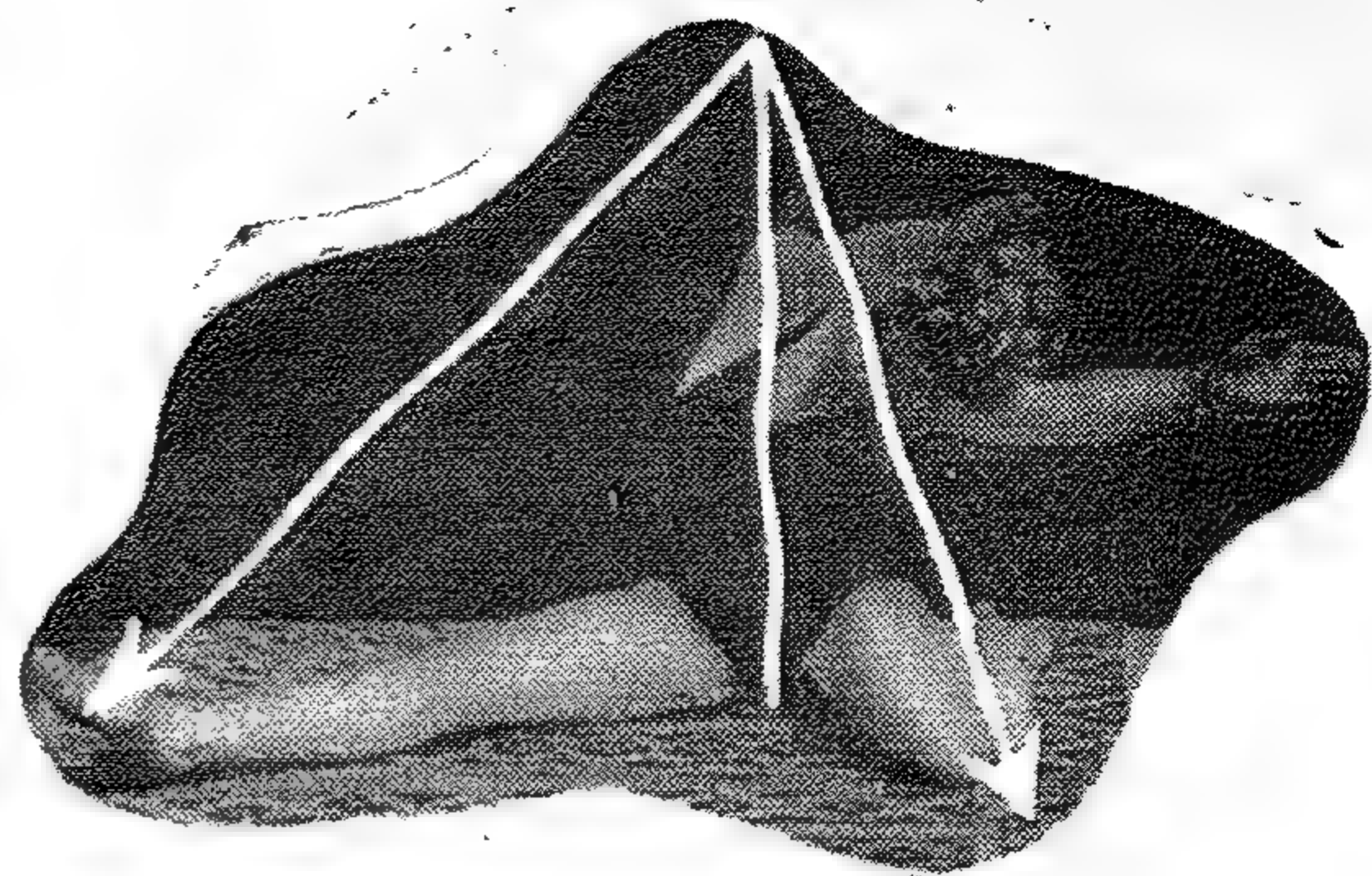


الشركة المصرية للمواسير والاعمار  
والاصناعات من الاسمنت المسلح  
**سجرات**  
١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠  
٥٥٨٦٧



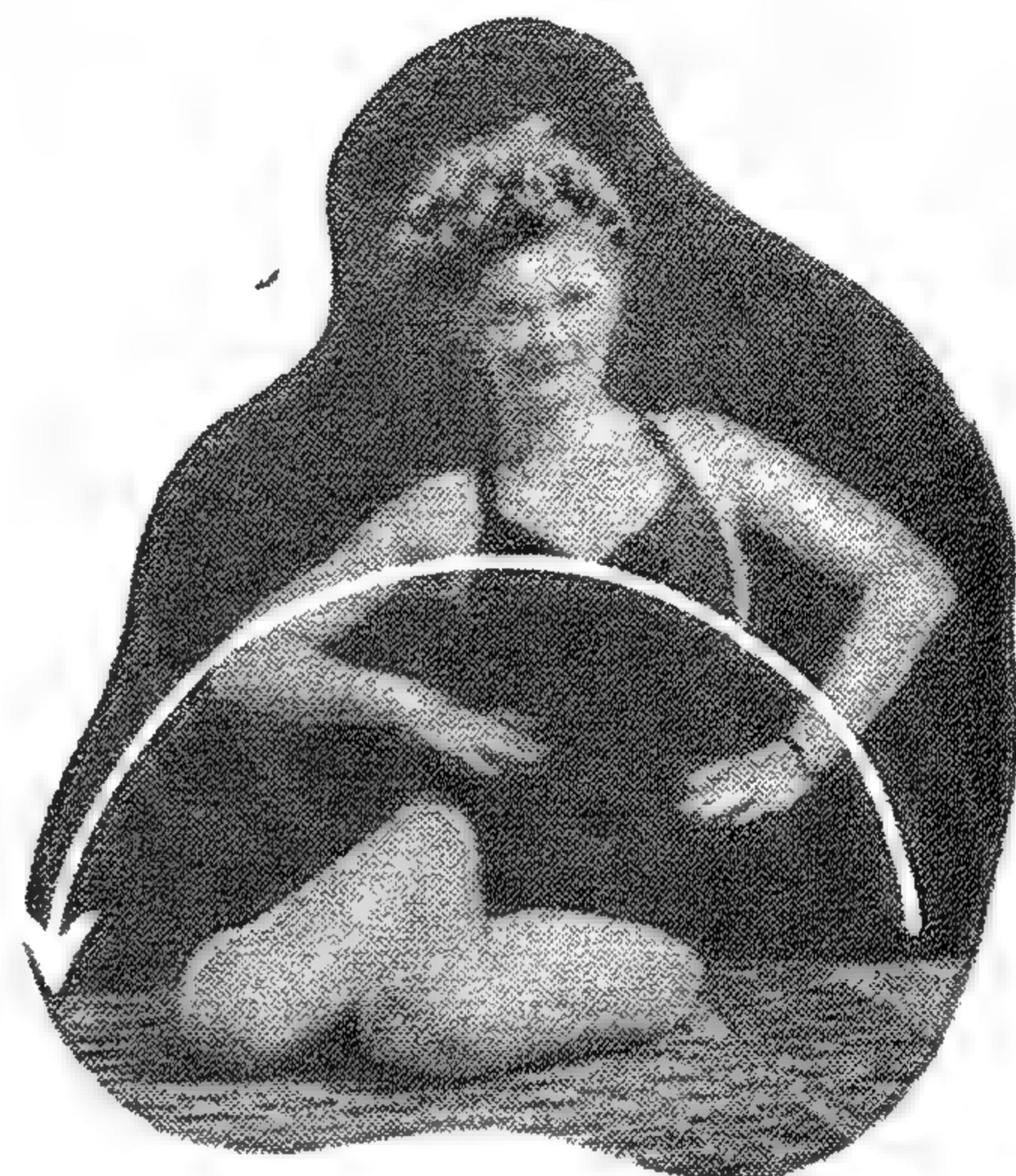
تركيب مواسير لتوصيل ماء الشرب  
في القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح  
وتقدمه الاجتماعي

منتجات من الاسمنت المسلح وغير  
المسلح .. مواسير - اعمدة ... الخ.  
الاسيستون الاسمنت



#### التمرين السادس

ارفعي ذراعيك وكوني زاوية بساقيك • ميلي على الساق  
المدودة • قومي وميلي على الساق المثنية مع الشد على الركبة  
ان احتاج الامر لكى تلمسيها براسك • ضعى الفخذ جيدا فى  
مكانها • وانهضى بعد كل حركة •



#### التمرين السابع

اركعى على ركبتيك وضعى يديك على خصرك • اجلسى على  
يمين والى يسار الساقين • كونى مستقيمة والبطن الى الامام  
بين كل حركة • لا تفقدى توازنك فتقمى • ان التوازن اهم  
ما فى هذا التمرين الدقيق •



#### التمرين الثامن

اتكئى على قفالك ويداك على خصرك • هات ساقيك  
المشدودتين الى اليمين والى اليسار بحيث تمس قدماك الارض •  
اتكئى جدا على مرفقيك وقفالك • لا ترفعى قدميك اعلى من  
الارض كثيرا •



# فسات من التافاه المطبوع

**الياقة رقم ٦ ، ٦ مكر :**  
احترمي جيدا وضع الياقة  
لتحصلي على فورمة جميلة  
دراية

## التركيب

اقفلي بانسات الخصر عند  
ظهر وامام الجونيلة . ضمي  
بالغرز الجانبية الظهر وامام  
الجونيلة . اتركي تمامافتحه  
طولها ما يقرب من ١٠ سم  
من الجانب الايسر امام  
الخصر . كوني ثنية الظهر

اقفلي بانسات الكورساج  
الظهر والامام . ضمي  
الكورساج الظهر والامام  
بغرز الكتفين والجانبين ،  
فيما عدا الجانب الايسر  
حيث تترك فتحة مقابلة  
لفتحة الجونيلة وذلك لكي

**الجونيلة ظهر رقم ١ :**  
منتصف الظهر في اتجاه  
نسيج القماش على ثنية  
القماش

**الجونيلة امام رقم ٢ :**  
قصي منتصف الامام في  
اتجاه القماش حسب ثنية  
الكورساج

**كورساج الامام رقم ٣ :**  
خط منتصف الامام في  
اتجاه نسيج القماش بدون  
خيطة

**ظهر رقم ٤ :** منتصف الامام  
في اتجاه نسيج القماش  
بدون خيطة

**الحزام رقم ٥ :** يقص مرة  
واحدة فقط الى جانب ظهر  
الجونيلة



## كوبون باترون بنت النيل

قدمي هذا الكوبون الى دار بنت النيل ٤٨ شارع  
قصر النيل بالقاهرة في المدة من يوم ٥ الى ١٠ من  
هذا الشهر . . . تحصيلي على هذا الباترون .

**ملحوظة :** اذا اردت ان نرسله لك بالبريد المسجل  
.. ردي الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد  
قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط  
واضح . واكتبني على الطرف قسم البترونات وكل  
طلب يرد بعد الميعاد يهمل .

الديكولتيه المربع في حاجة  
الى ٣٧٠ من قماش عرض  
٦٠.

واننا تقدم هنا خطة  
التفصيل على قماش مطوي  
على طاقين الوجه على الوجه  
فيما عدا الياقة التي تقص  
على مرتين وهي مفرودة

لا تنسى يا سيدتي ان  
ترودي للاورليه والدخلة  
لاننا لم نعمل حسابهما في  
مقاييس الباترون

الكورساج مثبت باربع  
بانسات ، ياقة عريضة مربعة  
ذات زوايا درايبه بشيات ،  
جونيلة مستقيمة بثنية  
مجوفة غير مكوية من الخلف  
ثنايات على شكل بانسات  
ترفع الخصر

ان هذا الفستان يمكن  
صنعه بقماش سادة بكولة  
من قماش فانتيزي

ان هذا الفستان ذا

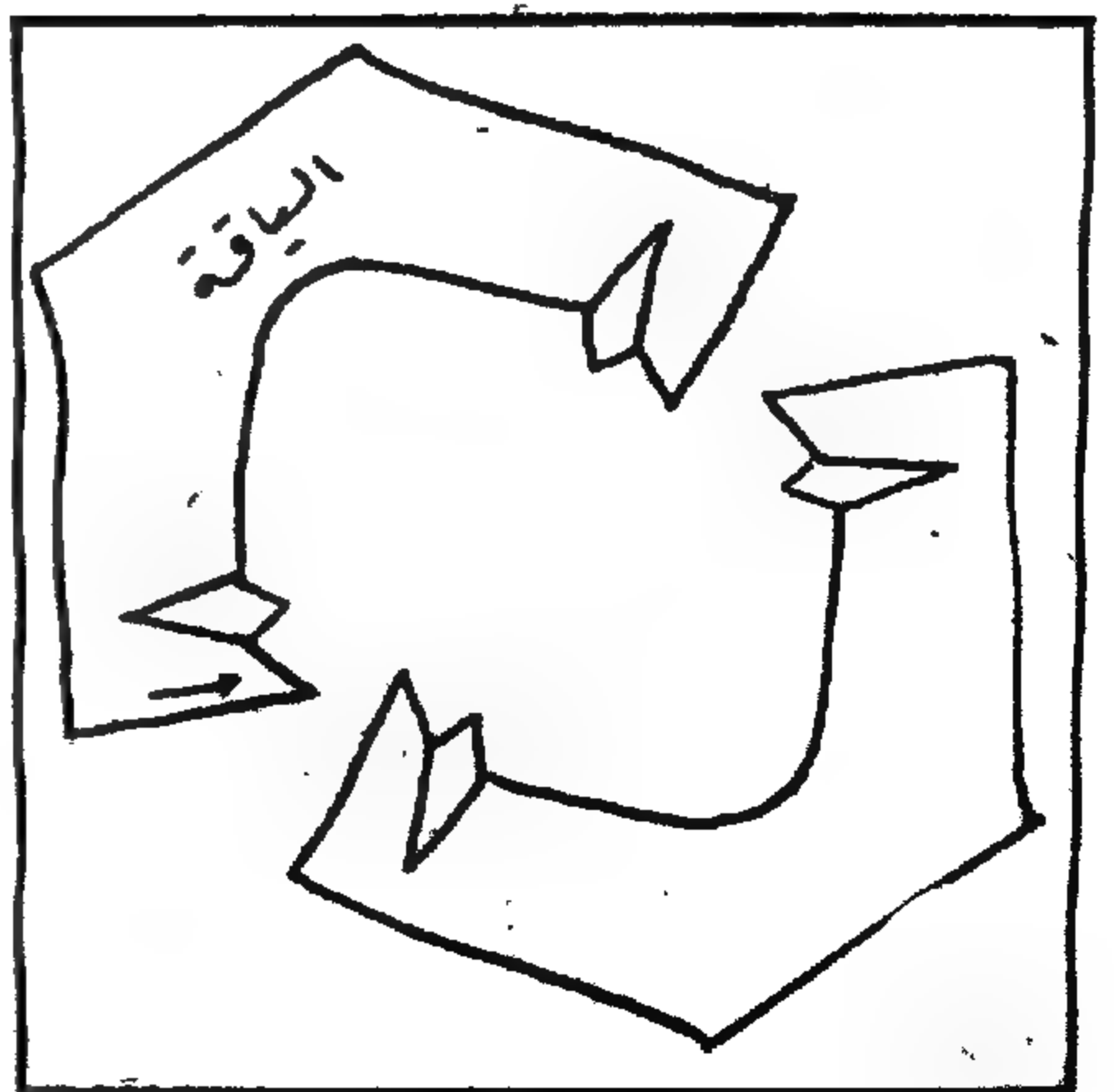
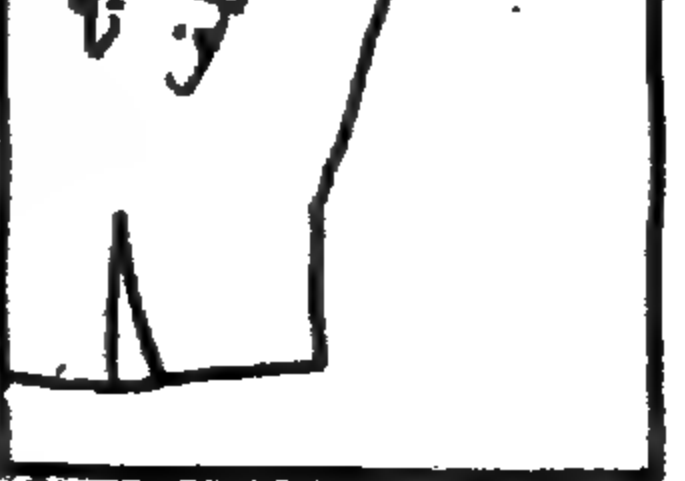


الانٹولپین بلاس



- لا تظلموه في  
مفعوله

انه، فستان من التفتاه  
المطبوع . باربع بانسات في





# توبان أنيقان للصيف











وهذا الزي من ابتكار  
جان لانغان وقد صنع  
من التفتاه المطبوع •





على الرغم من انقضاء شهرين من فصل  
الصيف فإن بيوتات الأزياء ما زالت ترسل لنا  
مبتكراتها . إلى اليمين ثوب تواليت وإلى  
اليسار ثوب من الحرير المطبوع







# لنيلحة الصيف



جان ديسيس

انهما ثوبان لحفلات الصيف الساحرة • يقدم احدهما الحائك الباريسي جان باتو • انه من الساتان المطبوع •  
الحزام من الشريط المعقود على ذبول طائرة من الموسلين • حركة الخصر عالية • أما الثوب الذي الى اليسار ، فهو من  
ابتكار جان ديسيس • انه من الساتان • الكورساج درايه • البائدات من لون سادة تحيط بالردفين • لقد استرعى  
هذا الثوب الاخير انظار الجميع في حفلات عرض الازياء التي اقيمت في اوائل هذا الصيف • ويمكن صنعها من  
اي قماش حريري



# فاتن زاهية من النيل والقطر

ماجى روف



ان هذا الثوب من  
النيل الناصع البياض .  
الديكولتيه مبتكر والعقلة  
من قماش التوسور  
المخطط بالايض  
والازرق . الكورساج  
ليس بالضيق كذلك  
الخصر . اما الجونيلة  
فتزل على هيئة قمع .  
يمكن ارتداه هذا الثوب  
للصباح وبعض الظهر .  
كما يمكن صنعه من  
قماش رخيص وارتداؤه  
على البلاج





هرميس



شانيل

## بيكيه تيل بالنطيرز

ان هذين الثوبين يوميان بشىء كثير من الانتعاش فى هذا الحر القاطظ • ويختار  
شانيل لزيه قماش البيكيه • الجسونية متسعة وممسوكة بيانسات عند الردين •  
الديكولتية مربع والحزام من القماش نفسه • ويختار هرميس ثوبا من بيكيه القطن  
الابيض ويحليه بايشارب درابيه من الجروجران الكحل • الكورساج مزور من  
قاعدة العنق • • الجوتيلة واسعة •



# الموسلات للحفلات الساهرة



جاء جريف

ثوب من الموسلات الابيض بجونية مرتفعة الى ما تحت الصدر ودراية من أسفلها وقد وشى بتطريز من الستراس وجبات اللؤلؤ . أما الحائك شانييل فانه يتخير لكورساج هذا الثوب قماش المواربكيه المخطط بالابيض والكحل بعقدتين من الامام . وصنعت الجونية من الاورجاندي الابيض المحلى بنقط مستديرة .









جربه

نوب من الجرسية السيكلامين . بحركة  
 درايه . الكورساج كروانيه . انه يعود  
 بنا الى عصور اليونان القديمة

أنسجة بلاط الاشجار



استوحى مبتكر الأزياء الفرنسي «جربه» هذا الثوب من عصور  
الافريق القديمة وقدمه للابيات . الكورساج ضيق وبحمالة  
واحدة اما الجويطة فلات عرض تخفيه الكشكشة





# اختاري واحدا منهما ليوم زفافك



توب العروس هذا يقدمه بيمر بالمان واختار له قماش الفاي وجمل  
كورساجه مرتفعا . الكمان قصيران ومحلى بدانتيل عند الديل .  
غطاء الرأس بسيط وينم عن ذوق سليم . ويقدم جان باتسو على  
الصفحة المقابلة ثوبا للزفاف يمتاز بعقدة من قماش الموار بدليلين  
طويلين مثبتة على الكورساج . الكمان قصيران . الجونية مكشكشة  
على الجانبين والظهر . انه من قماش التول







يفضل لانسان كاستيلو هذا الثوب لترتيبه الاثنيات في سهرالهن .  
ويلاحظ ان الخمر عال وذيل الثوب يمس الارض





# سفر الاحلام!



سافروا على خطوط اير انديا انترناشيونال لانها :  
- حريضة على توفير جميع وسائل الراحة للمسافرين  
- الخطوط الوحيدة التي تقوم بست رحلات اسبوعيا الى لندن .  
- يتاح لكل مسافر في الدرجة الاولى للندن ان يحول مقعده الى سرير مريح للغاية طول السفر .

هذا السرير المريح ليس في البيت او احد الفنادق الفاخرة كما تتصور ولكنه في طائرات « اير انديا » ان كل مسافر بالدرجة الاولى الى لندن يستطيع ان يضبط على زر بالكرسي الذي يجلس عليه فيتحول الى سرير مريح ممتع ويستسلم لاحلام سعيدة هادئة النفس ناعم البال حتى يصل الى لندن بلا تعب ولا ملل .

## اير انديا

انترناشيونال



### AIR-INDIA



### International

الاسكندرية ٥٠ شارع طوسون ، ت ٢٢٦٨٧

القاهرة ١٠ شارع سليمان باشا ت ٣١٨٧٣ / ٣١٨٧٧





### فستان لمناسبتين

فستان لمناسبتين ويمتاز هذا الثوب ببساطته وروعته التي تمكنك من استعماله بعد الظهور بالبوليرو وفي حفلات الكوكتيل بدونه





### فستان كوكتيل

رخيص وكويس ٠٠٠ ولا يلزمه كثير من القماش وفضلا عن ذلك تمكنك بساطته  
من انفصله وحاجته بنفسك ويجعلك محط الانظار فى حفلات الكوكتيل



شركة المصرية للمواسير والأعمدة والمصنوعات من الأسمنت طاسح

## «نجارات»

تقدم بالترنيئة الخالصة إلى أبناء الجمهورية المصرية بمناسبة العيدين  
العبريين عيد الأضحى وعيد التحرير وتسال الله أن يفيهما  
على الأمتة المصرية والأمم العربية بالعز والرفاهية والإسعاد



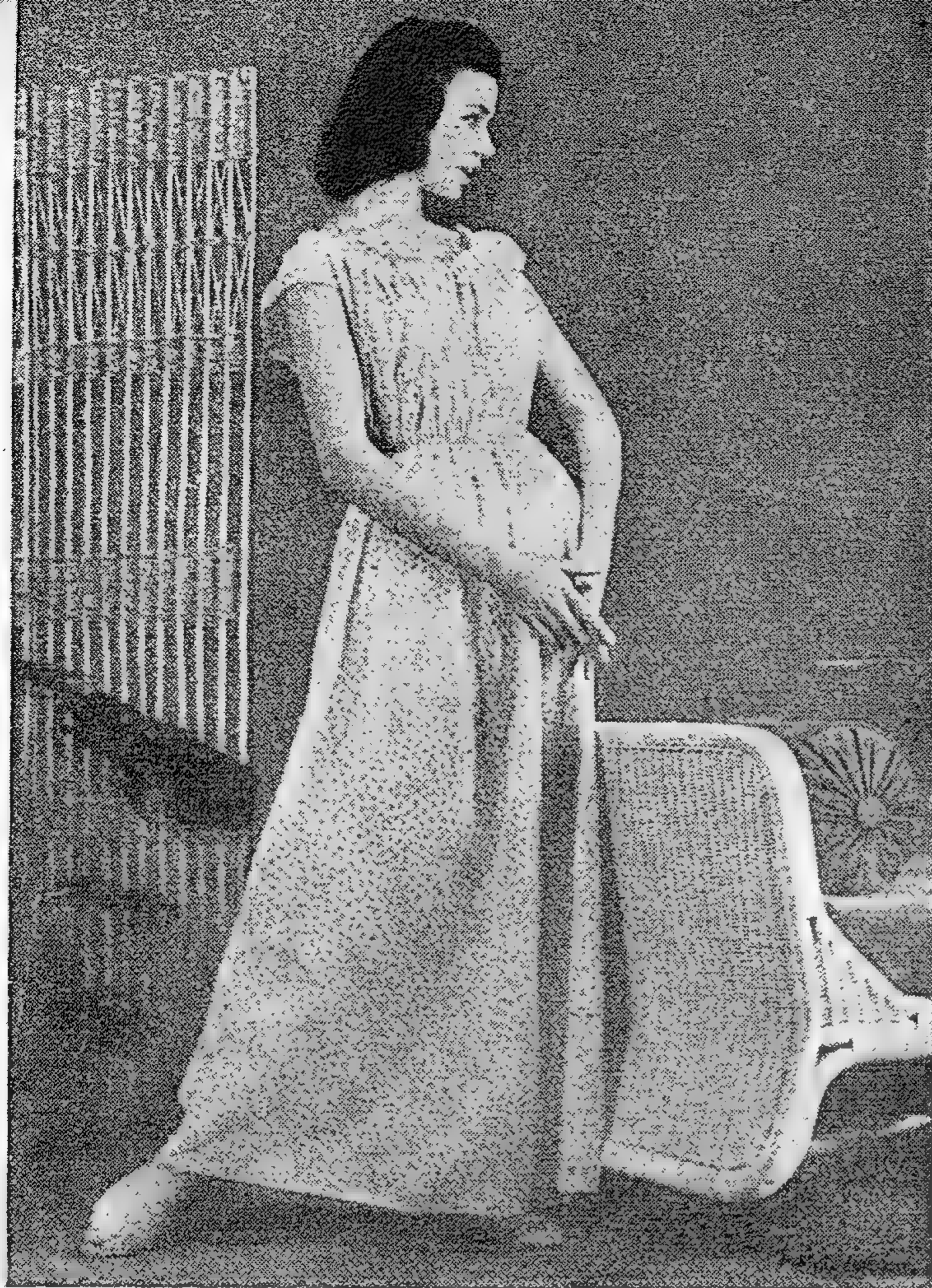








# هذه القمصان إصغير أبداً



الفديلة  
وليه

هناك مجال فى باريس متخصصة  
فى ابتكار الملابس الداخلية • وهما  
نحن أولاء نعرض على قارئنا ثلاثة  
أنواع مختلفة لقمصان النوم • لقد  
صنعت لفصل الصيف وحرص  
مبتكروها أن يعطوا للإبساها أكبر  
قسط من حرية الحركة • ولقد  
استخدمت ماري روز لبيجو دانتيل  
رقيقة لتحجب أعلى ديكولتيه وذراعي  
لموديل من الكريب الأبيض • أما  
الكورسليه فيظهره شريطان معقودان  
من الامام ومصنوعان من الساتان •  
وتقدم محلات ألف ليلة وليلة زيا من  
النيلون المطبوع بنقوش صغيرة زرقاء  
على أرضية بيضاء • انه مكشكش عند  
الخصر • ومجلى تحت الديكولتيه  
بفستون • أما ناتالى فانها تقدم  
قميص نوم ذا كمين صغيرين منفوخين  
وديكولتيه باتو مجلى بكروكيه أبيض  
وانترلاك موشى بالازرق



ناتالى

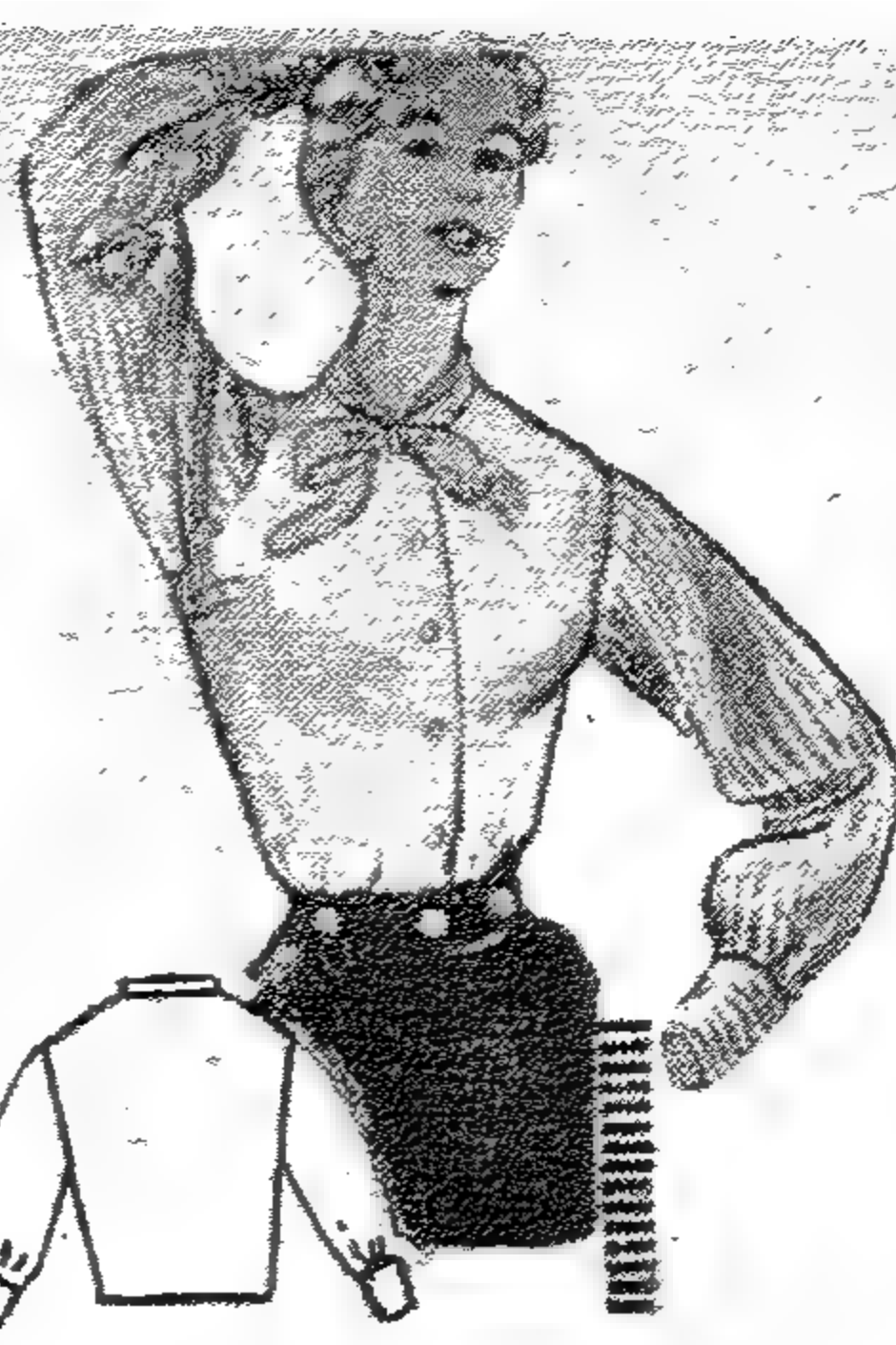




كورساج محل  
بتريكو غرزة الاستك



شيميزيه من لونين  
الياقة بعقدة



بلوزة وياقة كلودين  
فولان مطرز • كم شيميزيه

أكمام طويلة  
وياقة مفتوحة  
أو مقفولة



بلوزة بلا أكمام

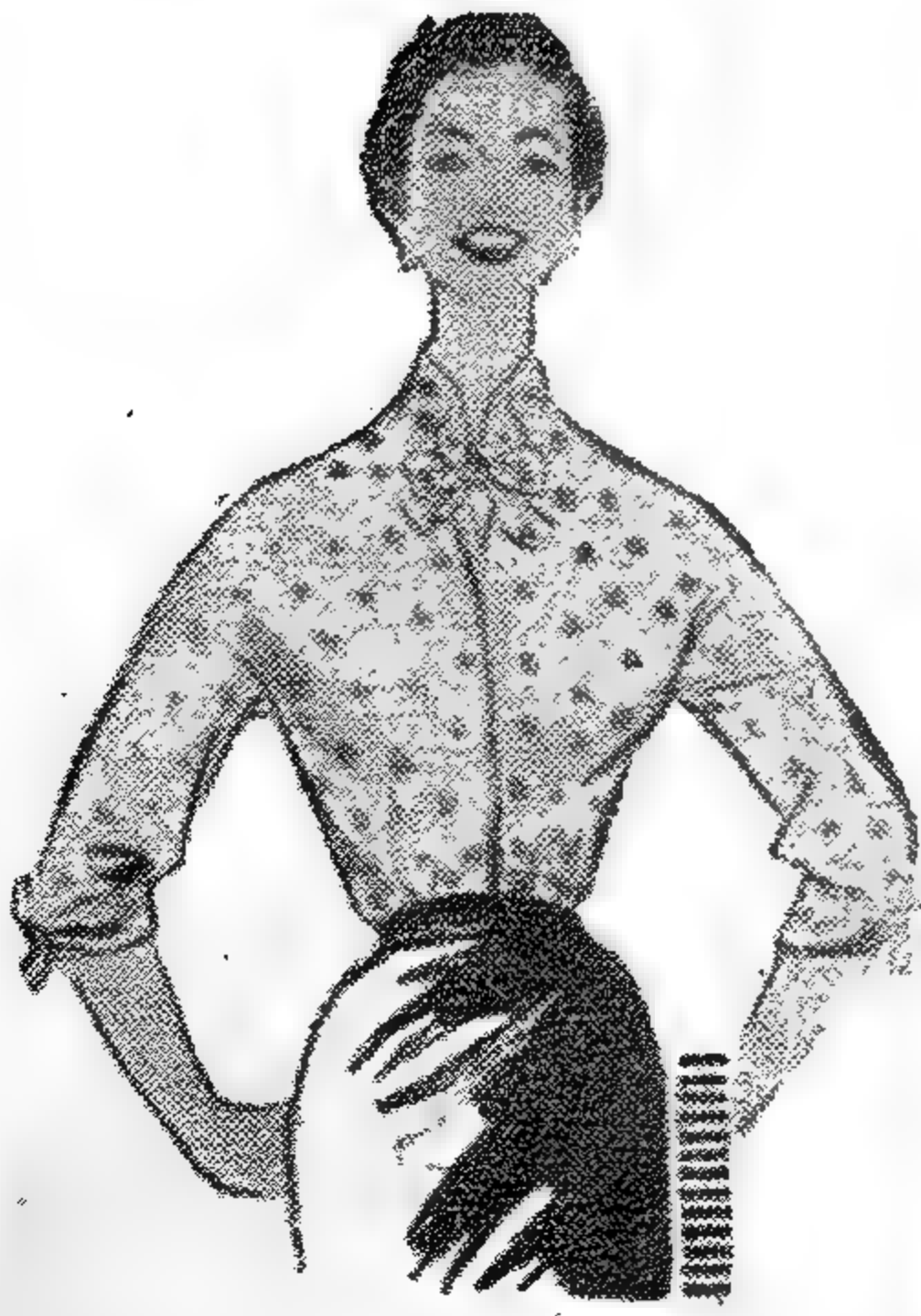


بلوزة من الاورجاندى  
أكمام منتفخة



بلوزة برقبة درابيه

بلوزة بدون  
أكمام



بلوزة باكمام  
كيمنو • عقدة  
عند فتحة الرقبة



بلوزة بياقة  
أوفسييه • أكمام  
ثلاثة ارباع



بلوزة درابيه  
عند فتحة الرقبة

بلوزة كيمنو  
ياقة مدبسة







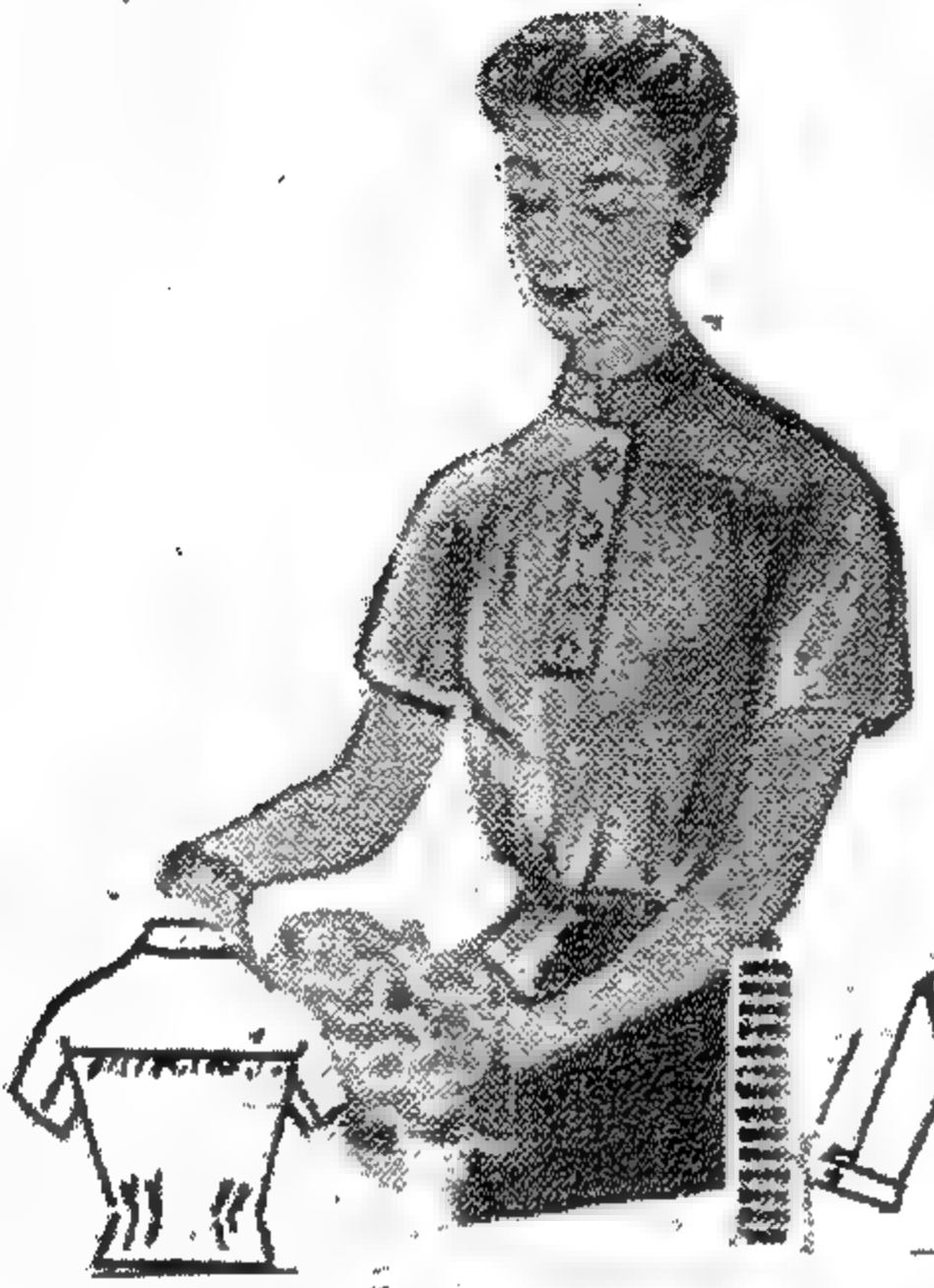
برودى انجليزى



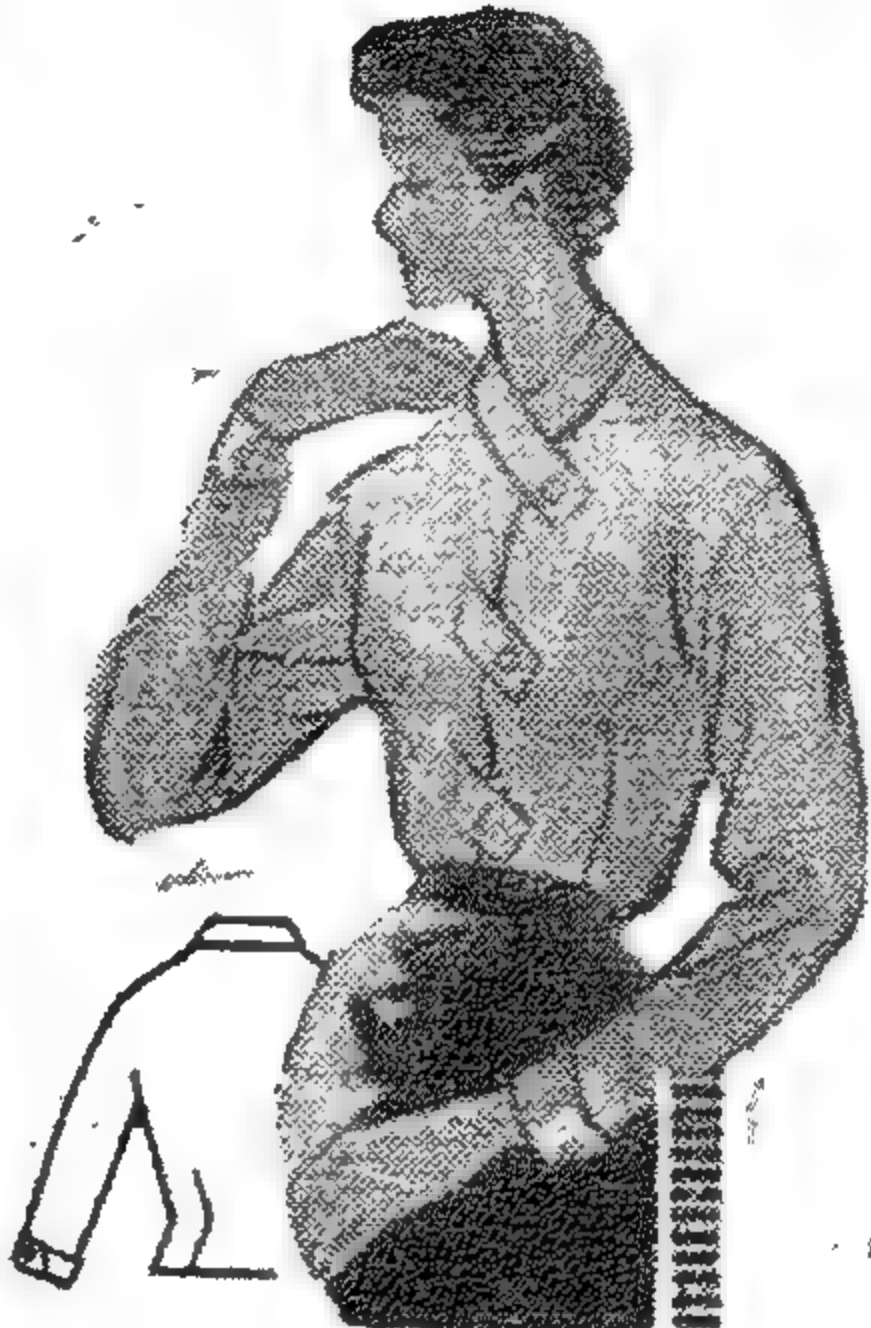
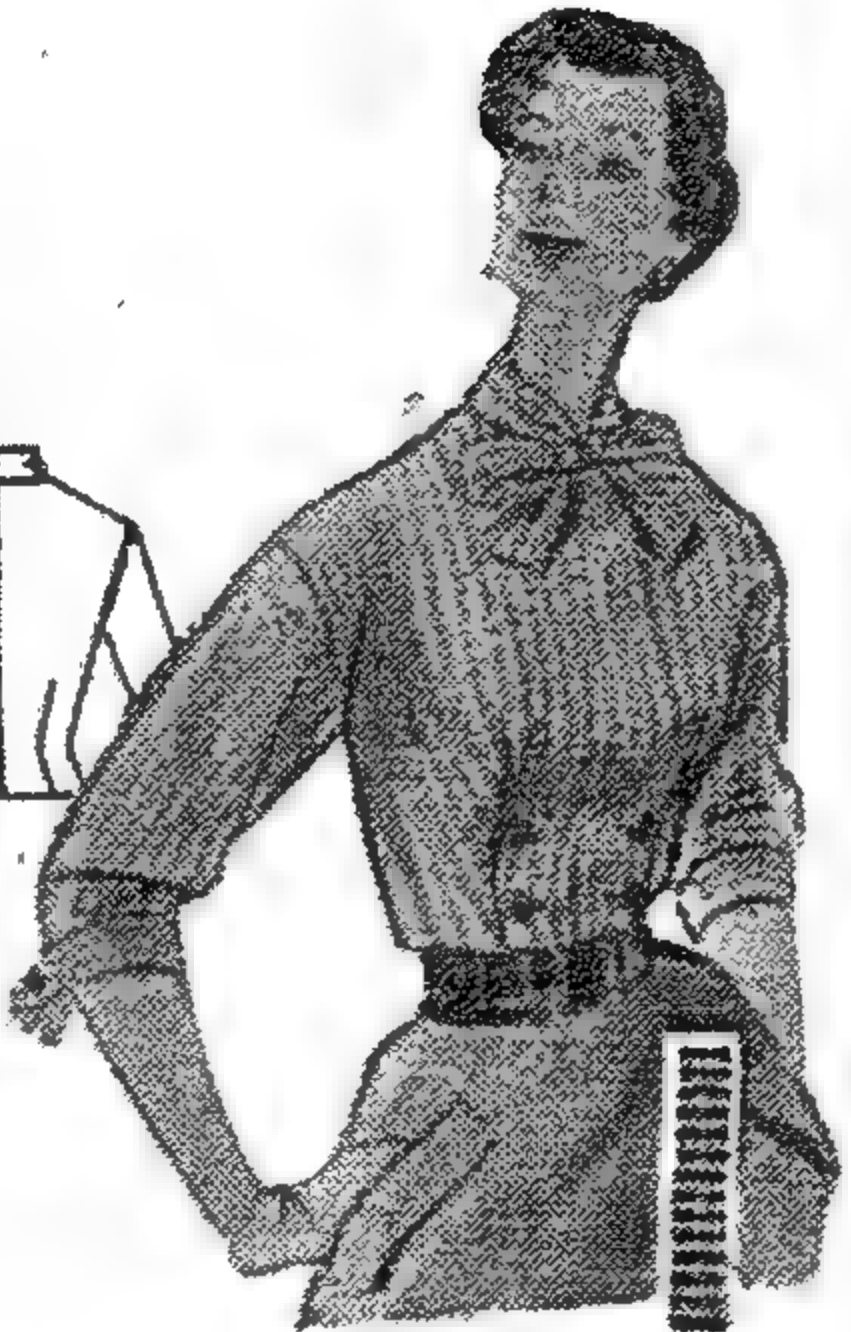
اكمام بأساور  
طويلة • ياقة جلاسيه



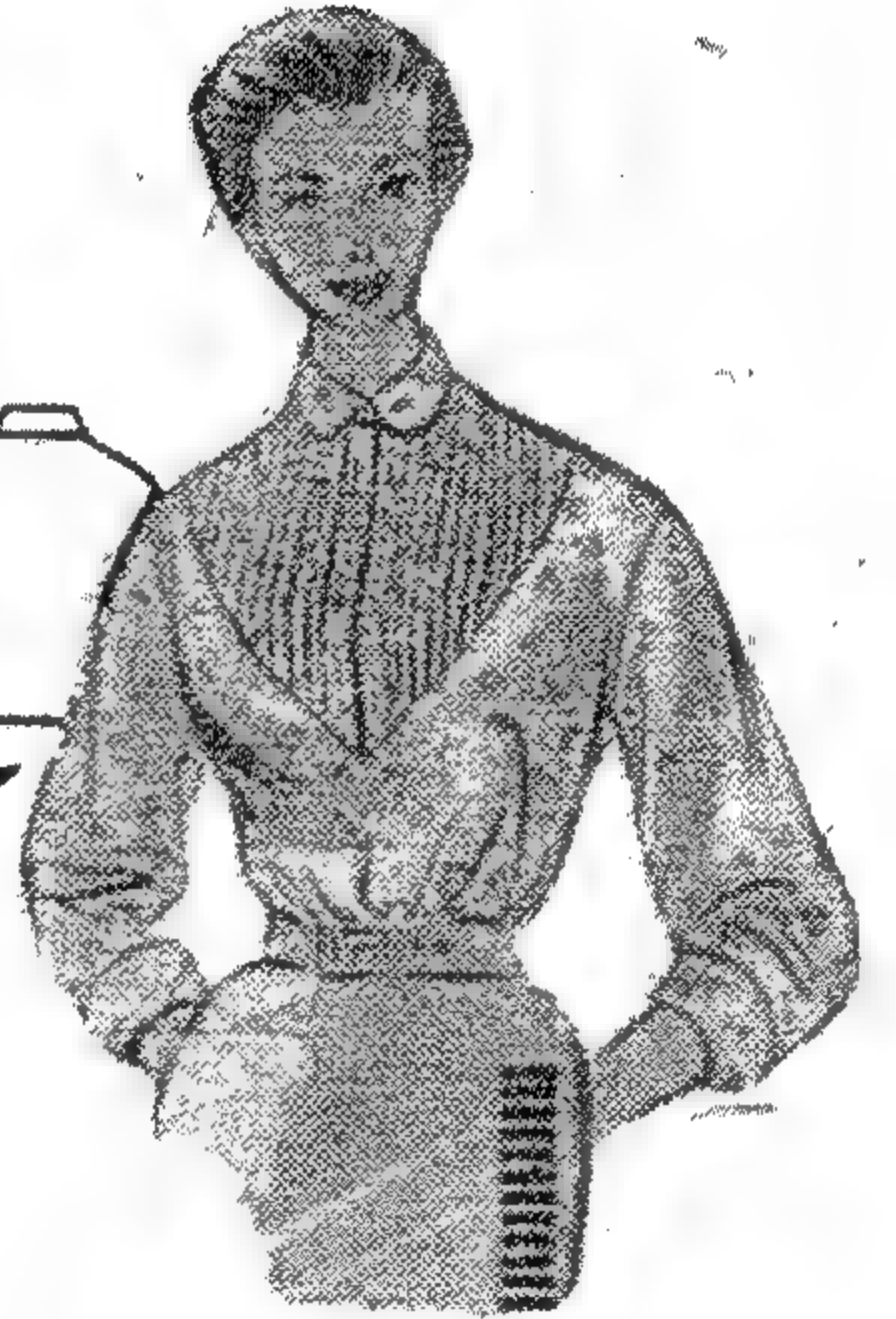
كورسليه مكشكش



بلوزة كيمنو مكشكشة  
عند الاميسمان



بلوزة كيمنو



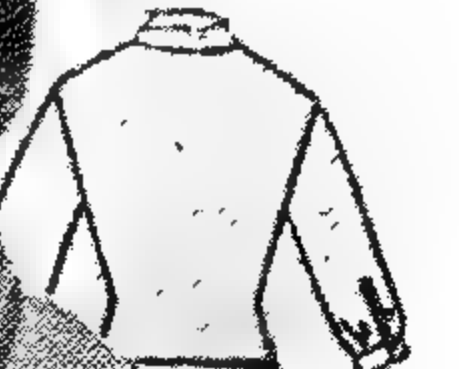
شيميزيه بصديري  
بليسيه



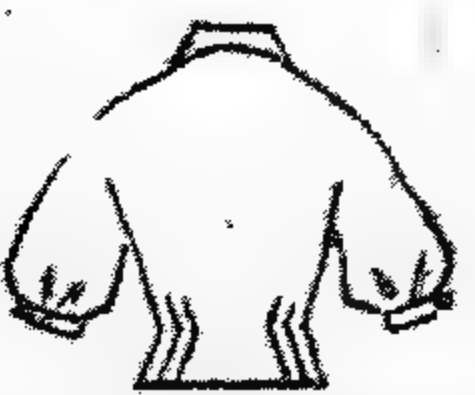
بلوزة كيمنو باكمام  
منتفخة



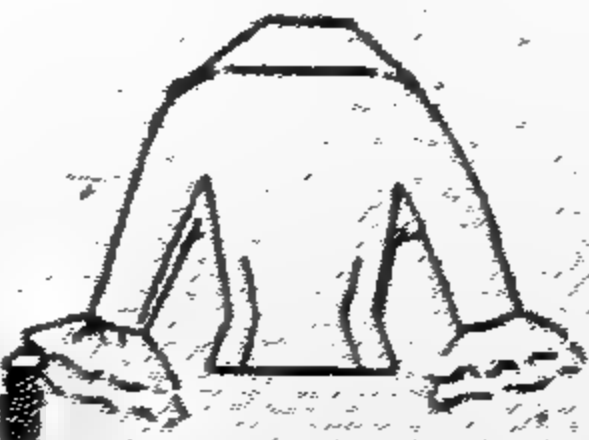
بلوزة  
باكمام كيمنو  
ذات فولونات  
مضاعفة



بلوزة بكرافات  
معدودة



بلوزة بقصات  
ثلاثية





# الموسلين والنافاء لتياب السهرة



جان باتو

يختار جان باتو قماش التفتاه ذا الوردية البيضاء والحبات الكبيرة  
السوداء ليصنع منه هذا الثوب . ويلاحظ أن ذيله الامامي اقصر من  
ذيله الخلفي . الفولان المكشكش يزيد من حجم الجونيلة . الكورساج  
معلق بحمالة



# ثوب من الصين



ورث

يستوحى (الورث) زي هذا الثوب الانيق من الشرق الاقصى ومن الصين  
على وجه التلخيص . انه عبارة عن طقم مطبوع من قماش الكاكاوويت .  
الجاكيت واسعة بكمين كيمنو بقلابات . الثوب ضيق بدرابيه تحت  
الخصر قليلا



# الساتونج الطبيعي

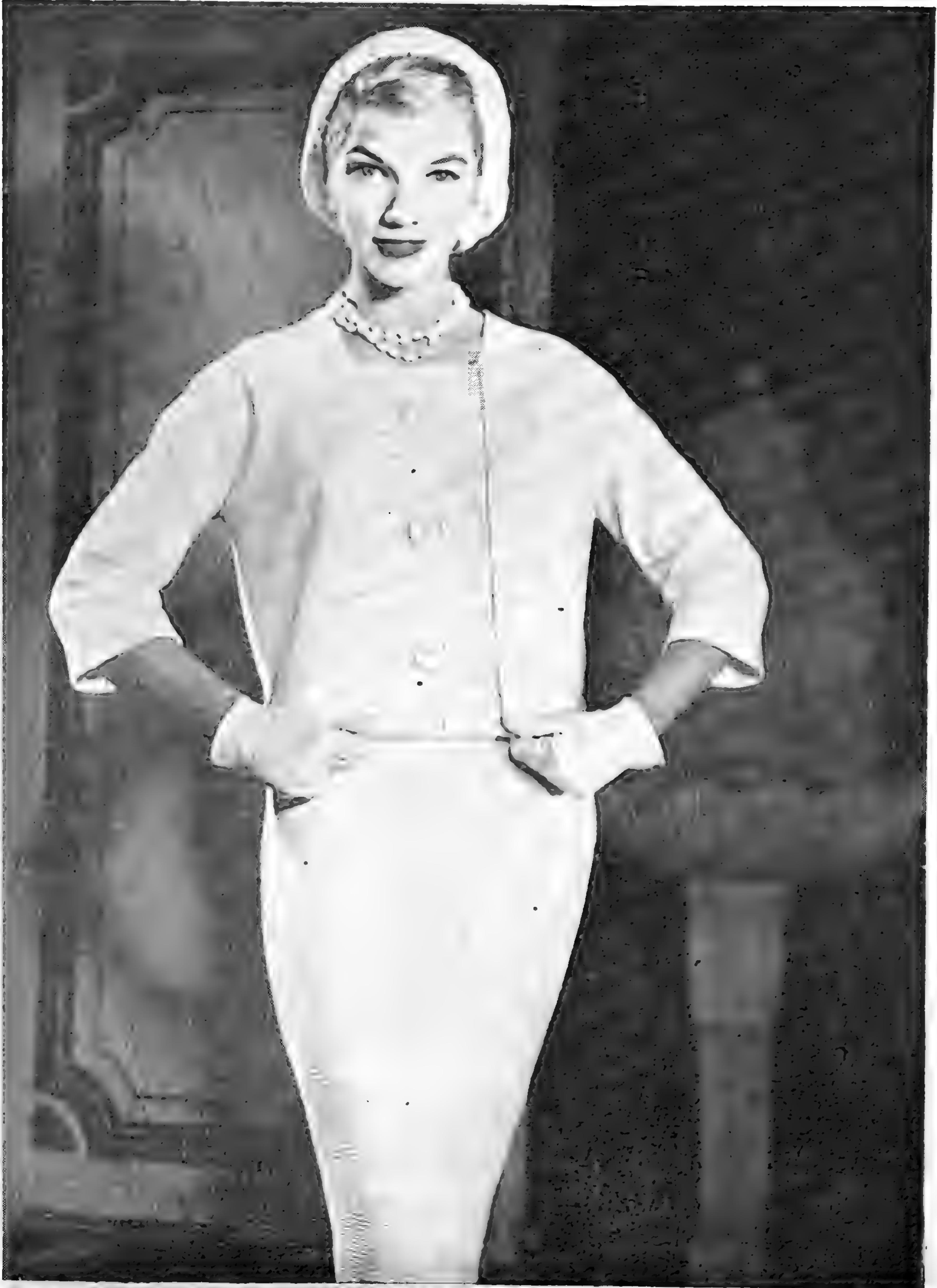
مطف لين وواسع من لساتونج  
الطبيعي . الياقة تقفل بعقدة .  
الأكمام ثلاثة ارباع وعريضة .  
الجيوب ملصوقة على الجانبين .  
وللتوب كورساج من الحرير ذي  
العبات وهو من نفس قماش بطانة  
المطف . فتحة الرقبة عالية  
ودراية . الأكمام قصيرة والجونيلة  
ضيقة





# الجريسيه الاوتومان

ان هذا الثوب الاتيق المصنوع من الجريسيه الاوتومان خير ما يرتدى  
في امسيات العيف الرطبة . ويلاحظ انه مصنوع من قطعتين . وقد  
حلى صدره بثلاثة ازرار مستديرة بيضاء . اما الاكمام فتلاثة ارباع  
الجونيلة ضيقة ضيقاً مقبولا





# هذه القبعات آفربكرات الصيف

كارولين ديبو



روز فالوا



جانيت



جين بلانشو







لرمونيه برنار دينو

دينيز شابو



كارولين ديبو : برييه من قش  
اللافاند محلى بقطع من الجروجران  
الكحلى . والوجه يغطى بفواليت  
كبيرة . روز فالوا : توك من البيكو  
لون الكرز . جانيت : توك من الليز  
البيج محلاة ببيكو بنى يربط من  
الخلف . جين بلانشو : هذه القبعة  
عبارة عن شريط من القטיפه البنى  
وسبب البيج . الفواليت بيج .  
دينيز شابو : تقدم قبعة مبتكرة  
عبارة عن كالوت مزودة بفواليت  
تحيط بالوجه كله . لوجروسور :  
توك من الليز بدانتيل ومحلاة  
بفواليت . لومونيه برنار ديفو :  
قبعة من اللباد الجريج وبوردورة  
من البيكو



لوغروسور



# أناقة أطفالك

والفساتين الصغيرة السهلة  
الصنع لتفصلي واحدا منها  
لطفلك • ان كل ما نطلبه  
منك هو أن تختاري القماش  
كيفما أتفق • اعلمي ان  
طفلك لا تستطيع أن تحافظ  
على نظافة ثوبها مهما تكن  
نظيفة ••• انها تجرى  
وتمرح وتلعب وفستانها في  
حاجة الى غسيل بين وقت  
 وآخر • اختاريه اذن من  
قماش لا يتأثر بالغسيل •  
واحسبي دائما حساب  
التطويل لان طفلك ينمو  
بسرعة •

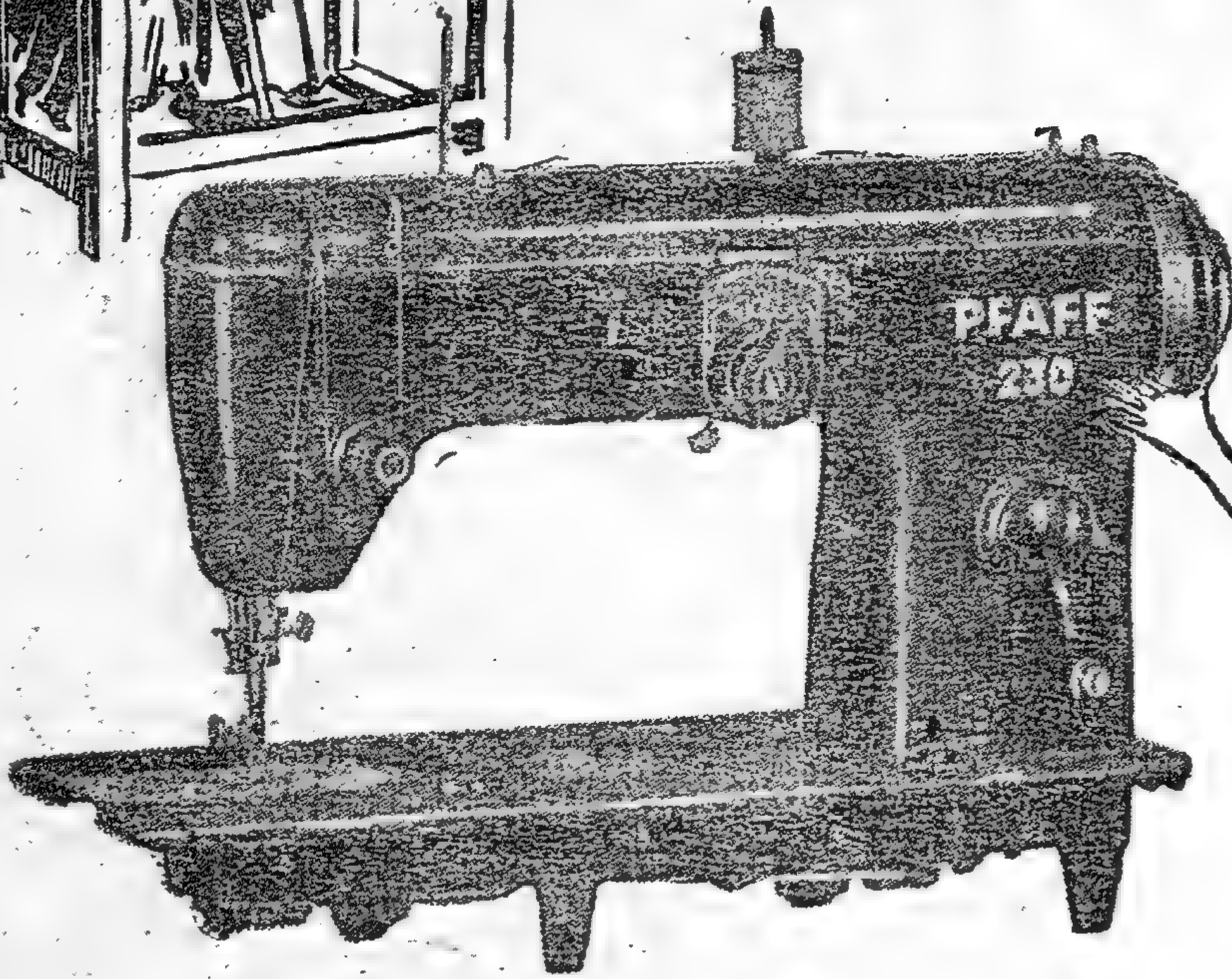


لم لا تعلمي أطفلك الاناقة منذ الصغر؟ ان الذوق السليم يربى في الانسان منذ  
نعومة أظفاره • اننا نقدم لك على هذه الصفحة هذه المجموعة من الملابس



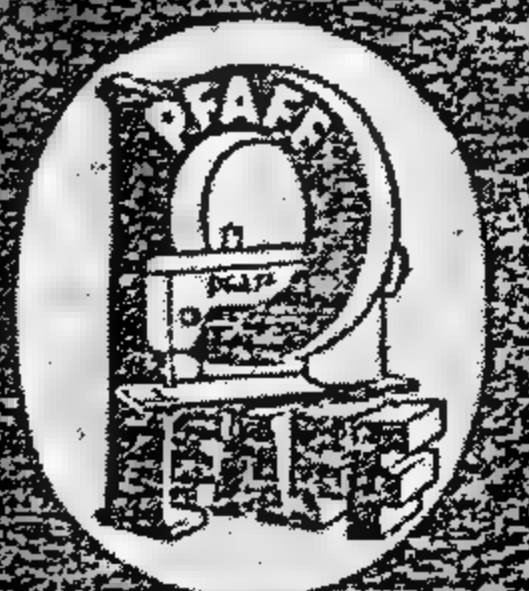
# ماكينة الخياطة

## فان



## رفيقة العمر

الوكلاء الوحيدون :  
ق.م.م. سلقاجو وشركاه  
٩ شارع توفيق - القاهرة  
٢٦ شارع سيدى متولى - الاسكندرية - ت. ١ : ١٩



بور سعيد : ناصية شارعى دجلة والجيش



# شركة تمريض للغزل والنسيج

مصناعاتها بالمحلة الكبرى

تنسج

جميع أصناف المنسوجات  
للسيدات والرجال  
بها تشكيلة كبيرة من  
الرسومات الحديثة  
ذات الألوان الثابتة

خامات  
دابولانات  
مطبوعات عربي ويطلي



توجد في جميع المحلات التجارية



# حظك هذا الشهر



من ٢٢ ديسمبر الى ٢١ يناير  
« ظهرا »

سواء كنت سيدة أم فتاة لا تصدقني هؤلاء الرجال الذين يطرون جمالك ويشعرونك بأنك المرأة الوحيدة التي أحبوها . انهم مخادعون يجب الابتعاد عنهم والا كانت العاقبة وخيمة . أما الصحة فهي في حاجة الى عناية عامة فلا تهملها في هذا الشهر . وان اعترضتك صعوبات في حياتك العملية فلا تيأس . كوني قوية الارادة ان أردت النجاح .



من ٢١ يناير الى ٢٠ فبراير  
« ظهرا »

استمع الى نصيح من يكبرك سنا . ان خبرته الطويلة سوف تضيء لك الطريق . لا تنساق خلف عواطفك والا أصبت بخيبة أمل كبيرة . انك في حاجة الى قوة ارادة وفهم واسع للامور . لا بد لك أيضا من أن تضحي كثيرا . . . . . فهل أنت مستعدة ؟ اخذى الى الراحة ان أردت أن تهدئي أعصابك . أما أعمالك فانها تحتاج الى مضاعفة الجهود .

من ٢٠ فبراير الى ٢١ مارس  
« ظهرا »

ان يستطيع الغرضون أن يقفوا حائلا دون تحقيق سعادتك . لا تصدق كل ما يقوله الناس . لا تهتم بالنميمة لانها قبيحة ولو كانت صحيحة . وفي منزلك احترس من الحساد والمناققين فانهم يريدون هدم بناء سعادتك . أما صحتك فانها في حاجة الى الراحة وأعصابك أيضا لا بد لها من الهدوء . وفي عملك اعرفي كيف تكسبين ثقة رؤسائك وعملائك ان أردت أن يكون النجاح حليفك .

ابتعدى ما أمكن عن الشرارات والاندفاعات ان أردت أن يمر الشهر على سلام .

من ٢٢ سبتمبر الى ٢٣ أكتوبر  
« ظهرا »

نخشى أن تتعرضي خلال هذا الشهر لتأثير شخص يضر لك الشر ويريد أن يستغل ضعفك لتنفيذ مآربه الشخصية . كوني قوية ولا تصدق كل ما يقال لك . وفي منزلك امنع تدخل الناس في شئونك . انهم لا يضررون لك الا الشر . لا تتخمي معدتك بأكلات دسمة والا أصيبت بالوهن . وفي عملك سوف تصادفين النجاح . ولكن اياك والغرور فانه مضيق واية مضيق .

من ٢٣ أكتوبر الى ٢٢ نوفمبر  
« ظهرا »

لا تهتم بالشكل . كوني عاقلة فالزوج بطباعه وبعمله واجتهاده أكثر من أي شيء آخر . ان الرجل الوسيم لن يهوى لك السعادة . لا تدعى نار الغيرة تشتعل في قلبك . روضي نفسك على الابتسام مهما تكن الظروف . ولا تعمل من الحبة قية كما يقول المثل . احذري من أن تصابي باضطراب في الدورة الدموية . وفي عملك كوني حويطة ان أردت الاحتفاظ بوظيفتك .



من ٢٢ نوفمبر الى ٢٢ ديسمبر  
« ظهرا »

لا تعدي بأكثر مما تستطيعين ان تفي ولا تطلبي من خطيبك أكثر مما يستطيع أن يعطى ان أردت أن تكوني سعيدة . وان كنت متزوجة فان التضحية من الجانبين تقوى الحب . لا تعرضي نفسك للهواء وانت عرقانة والا أصبت فمك وحنجرتك وأذنانك بضعف يطول علاجه . احذري وانت في عملك من الحساد فانهم يريدون الخلاص منك .

من ٢١ يونيو الى ٢٢ يوليه « ظهرا »

ان الرجل الذي سيصبح زوجك يجب أن يتحل بالدكاء وبقوة الارادة . ان سعادتكما الزوجية متوقفة على هاتين الصفتين . وان كنت تشعرين بشيء من التعاسة فاعلمي أنها تعاسة مؤقتة سوف تزول بزوال الاسباب التي دعت اليها . ان نظرك في حاجة الى عناية . لا تستعجلي النظارات الشمسية الا بعد استشارة الطبيب . أما العقبة المالية التي تقف حائلا دون تقدمك فانها سوف تزول بفضل الجهود القوية التي سوف تبذلونها .



من ٢٢ يوليه الى ٢٣ أغسطس  
« ظهرا »

لم هذا التردد بين هذين الشخصين . حكمي عقلك واتركي عواطفك جانبا ، ذلك أن القرار الذي سوف تتخذينه سيؤثر في حياتك المستقبلية . كوني منظمة في حياتك المنزلية . ولا تكثري من الاصدقاء والصديقات . انهم متعبون . لا تكثري من تناول المسكنات والمهدئات للأعصاب خوفا على قلبك . وفي عملك كوني صبورة ولا تتكلى الا على نفسك .



من ٢٣ أغسطس الى ٢٢ سبتمبر  
« ظهرا »

ان سمعتك الطيبة سوف تفتح لك أبواب النجاح في كل ميدان تطرقينه . وان كنت متزوجة فان السعادة ستزفرك على عش الزوجية بفضل التفاهم القائم بينك وبين شريك حياتك . ولكن ان أصبت بجرح خفيف أو بلسعة بعوضة فيجب أن تبادري الى تطهيرها والا كانت العاقبة وخيمة .



من ٢١ مارس الى ٢٠ أبريل « ظهرا »

احترسي من أن تسيرى خلف ميولك وانفعالاتك حتى لا تقعي في حب شخص لن يخلص لك . وفي المنزل كوني هادئة لا تندفعي ان أردت أن تخيم السعادة عليك وعلى أسرتك . لاحظي صحتك . لا ترهقها خاصة في هذا الفصل الذي يحلو فيه الاستجمام . ان حالتك المالية ليست على ما يرام . ولكن في استطاعتك أن تصل الى بر الامان بحسن تصرفك .

من ٢٠ أبريل الى ٢٠ مايو « ظهرا »

ان هذه التعاسة التي تتناوب سوف تزول . لا تخطي بين الحقيقة والخيال حتى لا تصابي بصدمة أخرى . وفي المنزل ابعدى تلك السيدة التي تحاول أن تفسد عليك حياتك وتنسيك واجباتك . انها خميرة عكنة . راقبي أعصابك انها في حاجة الى عناية . ابتعدى عن كل ما من شأنه أن يثير أعصابك . وان كنت من سيدات الاعمال فاشتغلي في حذر والا خسرت مالك .



من ٢٠ مايو الى ٢١ يونيه « ظهرا »

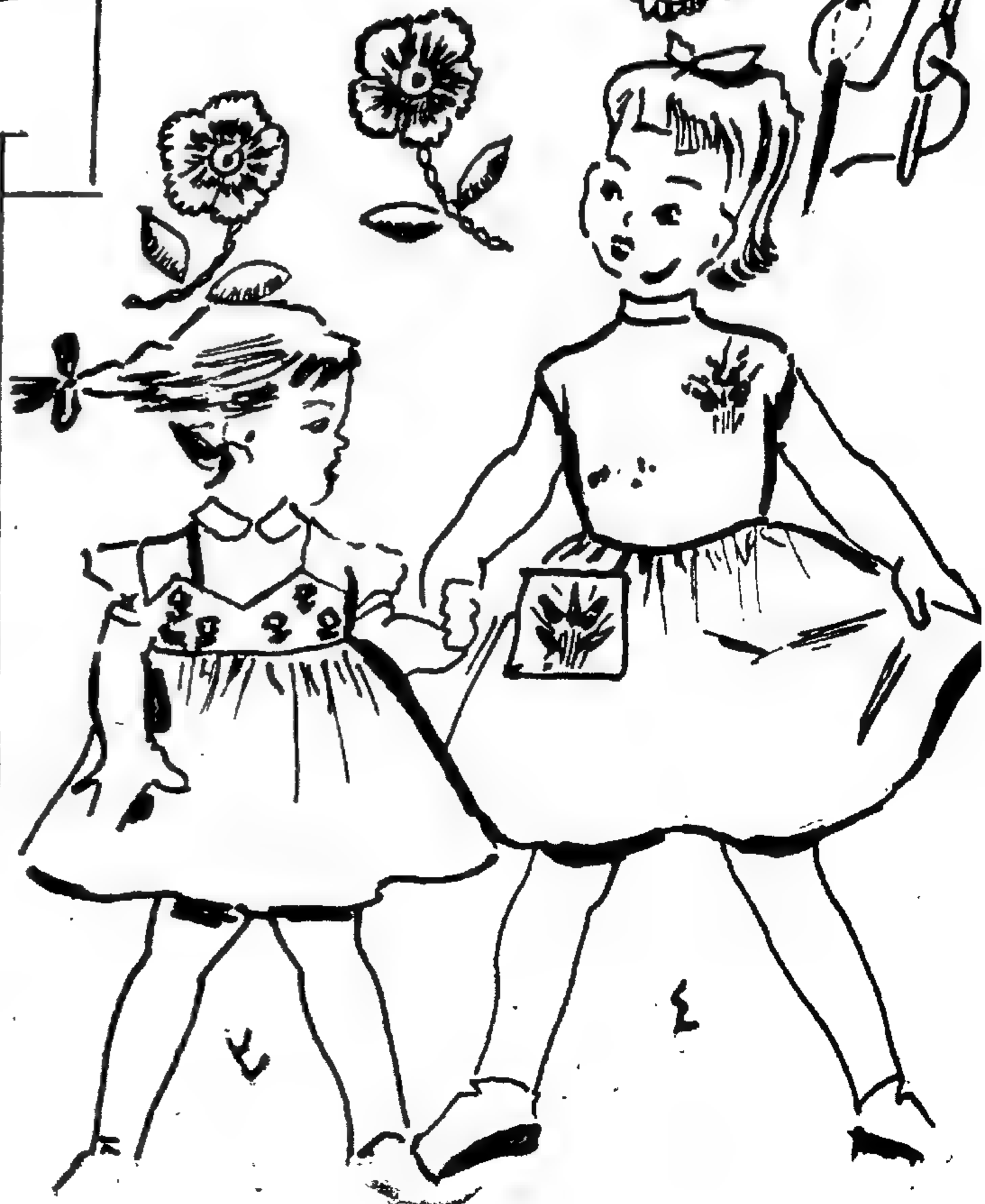
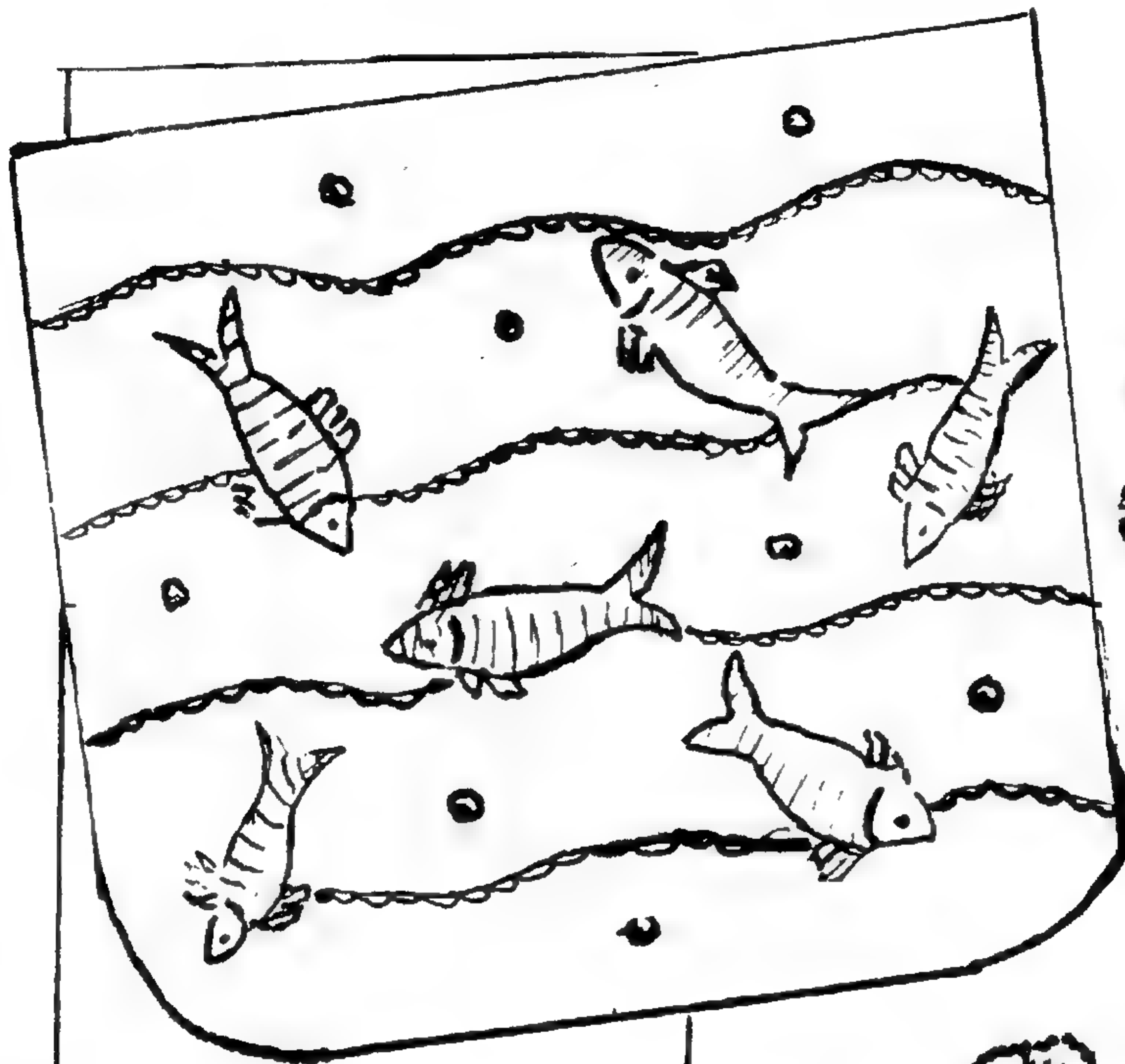
ان واجبك كامرأة يحتم عليك أن تنشري السعادة حولك . وان التفاؤل الذي ينبعث منك لسوف يأتي بأحسن الفوائد ان عرفت كيف تستغلينه . كوني متعاونة لا ترهقي ميزانية من يتولى الصرف على المنزل . ولا تشتري الا ما أنت في أشد الحاجة اليه . اهتمي بصحتك هذا الشهر فان الحر يؤثر فيها تأثيرا كبيرا . أما مجهوداتك في النواحي المالية فسوف تأتي بأطيب الثمار .



## اصنعى بنفسك ملابسك وملابس أطفالك

أمامك يا سيدتى مجموعة من الفساتين تصلح لأطفالك ولا تكلفك وقتا ولا ثمنا وهى تعمل من التيل أو القطن ذى الألوان الفاتحة المريحة البسيطة التى تعجب أطفالك

رقم ١ - هذه مريلة لابنتك من التيل بسفرة وديكولتية مربع والفتحة بازرار من الجنب مكشكشة تحت السفرة والجيب محلى بالفراش المطرز بلونين الاحمر والازرق بغرزة الفستون . رقم ٢ - وهذا البربتوز محلى صدره برسمة مقتبسة من أسماك وأمواج البحر وفقايق المياه وغرزة « حشو وفرع » . رقم ٣ - والبيك مريلة بسفرة على شكل هرمين بورد بسيط من غرزة الفستون والسلسلة والوردة من اللون البرتقالى والورق أخضر . رقم ٤ - فستان بياقة عالية والجونيلسة مكشكشة ومطرز على الجنب والصدر برسمة جميلة من اللون الازرق والبرتقالى والاخضر .





## واليك ياسيدتى شميزتتان بسيطتان

التفصيل والتطريز

شميزيت محلى بالورد والورق المطرز بالبرودرى  
الانجليزى وقلب الورد مطرز بغرزة الحشو  
والبدور بالحشو المدور •



استفدى يا سيدتى بهذه الرسمة الصغيرة  
ووزعيها ونسقيها تبع ذوقك السليم ليجعل لها  
منظرا لطيفا انيقا •





## رِجْلَانِ بِيَاقَهْ كَوَلْ صَفِيرَة

### الامام

استعملى الابرتين نمرة ١١ وابدئي بهما ١١٥ غرزة - اشتغلي مضلع كالآتى :

**السطر ١ :** « ١ ع - ١ م - ١ ع » من ظهر الغرزة - كررى من « ١ ع » الى اخر غرزة - ١ م .

**السطر ٢ :** « ١ ع - ١ م - ١ ع » من ظهر الغرزة - كررى من « ١ ع » الى اخر غرزة - ١ ع .

كررى هذين السطرين الى أن يصبح مقاس الشغل ١/٤ ٧ سنتى من البداية .

انتقل الى الابرتين نمرة ١٣ وكررى هذين السطرين الى أن يصبح مقاس الشغل ١/٤ ٩ سنتى من البداية - وانتهى عند اخر سطر أول مضلع .

**السطر التالى :** ١٤ غرزة مضلعة - « زودى فى الغرزة التالية - ٢٨ غرزة مضلعة » ٣ مرات - زودى

٣٠٨ جرام « ١١ شلة » من صوف باتونز بيهاف فنجريج - ٤ نتل - المصنوع بطريق باتونز لمبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد . و ٣٦٤ « ١٢ شلة » من صوف بيريل هيدر فنجريج - ٤ فتل - برتان نمرة ١٣ وابتان نمرة ١١ ماركة بيهاف أو كوين بى المصنوعة حسب مقاييس بيهاف الدقيقة . حمالة غرز ماركة بيهاف - ١٠ رداير .

### للمقاسات :

مقاس الصدر : ٨٥ سنتى .  
الطول من أء الكتف : ٣/٤ ١٠ سنتى .

خياطة الكم : ٤٣ ٣/٤ سنتى .  
**قوة الشد :** ١/٢ ٧ غرز و ١/٢ ٩ سطور لكل ١/٢ سنتى مربع على الابرتين نمرة ١١ بفرزة عادية .

**الاصطلاحات :** ع = غرزة معدولة  
م = غرزة مقلوبة .

**السطر ١٠ :** اشتغلي لآخر ٦ غرز - ١ م - « ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ ع .  
كررى السطرين ٩ و ١٠ الى أن يتبقى ٢٥ غرزة .

### السطر التالى :

كسمى للرقبة واستتمرى فى تكسيح الرجلان عند حردة الباط كالآتى :

**السطر ١ :** اقفل ١٤ غرزة - اشتغلي حسب الموديل الى اخر ٦ غرز - ١ م - ٥ غرز مضلعة .

**السطر ٢ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ م - ٢ ع م » من خلف الغرزة - حسب الموديل للآخر .

**السطر ٣ :** اقفل ٢ - حسب الموديل الى اخر ٦ غرز - ١ م - ٥ مضلع .

**السطر ٤ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ م - ٢ ع م » من خلف الغرزة - حسب الموديل للآخر .

**السطور ٥ - ١٠ :** كررى السطرين ٣ و ٤ ثلاث مرات .

**السطر ١١ :** غرزة حسب الموديل - ١ م - ٥ مضلع .

**السطر ١٢ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ م - ٢ ع م » من خلف الغرزة .

**السطر ١٣ :** ١ م - ٥ مضلع .

**السطر ١٤ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ٢ م - ١ م » من خلف الغرزة .

**السطر ١٥ :** « ١ ع - ١ م - ١ ع » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ ع - ١ م » من خلف الغرزة .

أعيدى وصل الصوف الى ال ٦٥ غرزة الباقية واستعمل الابرتين نمرة ١١ وبوجه الشغل اشتغلي ليمين الامام كالآتى :

**السطر ١ :** « ١ ع - ١ م - ١ ع » من ظهر الغرزة - ٥ مرات - « ١ ع من ظهر الغرزة - ١ ع » ٢٧ مرة .

**السطر ٢ :** « ١ ع - ١ م - ١ ع » من ظهر الغرزة « ٣٣ مرة - ١ ع .

**السطر ٣ :** كالسطر ١ .

**السطر ٤ :** م لآخر ١١ غرزة - ١١ مضلع .  
اشتغلي عروة هكذا :

**السطر ٥ :** ٤ مضلع - اقفل ٣ - ٣ مضلع « ٤ غرزة الابرة بعد القفل » - « ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « ٢٧ مرة .

**السطر ٦ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « ٢٧ مرة - ٤ مضلع - ابدئي ٣ - ٤ مضلع .

فى الغرزة التالية - اشتغلي مضلع للآخر « ١١٩ غرزة » × ×

انتقل الى الابرتين نمرة ١١ ثم وانت تشتغلين النموسوج المكشكش قسمى وسيروى فى الشغل ليسار الامام كالآتى :

**السطر التالى :** « ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة - ٢٧ مرة - اسلتى الغرز الباقية على حامل الفسرز واتركيها - ابدئي ١١ غرزة « ٦٥ غرزة » .

**السطر التالى :** « ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « ٥ مرات - ١ م من ظهر الغرزة « ٢٧ مرة .

**السطر التالى :** « ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة - ٢٧ مرة - « ١ م - ١ ع من ظهر الغرزة « ٥ مرات - ١ ع .

**السطر التالى :** « ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « ٥ مرات - ١ ع - م لآخر .

استمرى فى النموسوج المكشكش والحافة المضلعة والاربعة السطور التالية التى تكمل الثمانية السطور الخاصة بالنموسوج المكشكش تكون كالآتى :

**السطر ١ :** « السطر الخامس من الجزء المكشكش » - « ١ ع - ١ م من خلف الغرزة « ٢٧ مرة - ١١ غرزة مضلعة .

**السطر ٢ :** ١١ غرزة مضلعة - « ١ م من خلف الغرزة - ١ ع » ٢٧ مرة .

**السطر ٣ :** كالسطر ١ .  
**السطر ٤ :** ١١ غرزة مضلعة - م لآخر .

احتفظى بالنموسوج صحيحا وزودى غرزة عند بداية السطر الثالث التالى وكل سطر ثامن تال الى أن تتكون ٧١ غرزة .

استمرى على هذه الفسرز ٢٧ سطرا اخر وبذلك تنتهين عند حافة حردة الباط .

كسمى لحردة الباط الرجلان كالآتى :

**السطر ١ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ م - ٢ ع م » من خلف الغرزة - اشتغلي للآخر .

**السطر ٢ :** اشتغلي الى اخر ٧ غرز - ٢ م معا من خلف الغرزة - « ١ ع - ١ م من ظهر الغرزة » مرتين - ١ ع .

**السطور ٣ - ٨ :** كررى السطرين ١ و ٢ ثلاث مرات .

**السطر ٩ :** « ١ م - ١ ع - ١ م » من ظهر الغرزة « مرتين - ١ م - ٢ ع م » من خلف الغرزة - اشتغلي للآخر .



**السطر ٧ : ١ ع - ١ ع** : ظهر الغرزة - ١ م - ٥ مرات - ١ ع - ١ ع من ظهر الغرزة « ٢٧ مرة »

**السطر ٨ :** م لآخر ١١ غرزة - ١١ غرزة مضلعة

وأنت محتفظة بالنموذج والشغل المضلع صحيحين ، استمري في شغل عروة كما فعلت على السطرين ٥ و ٦ والسطرين ١٥ و ١٦ من العروة السابقة الى أن يتم شغل ١٠ عراوى

استمري ليلائم الشغل يسار الامام بأن تعكس كل التكميمات مع ملاحظة أن عبارة « ٢ ع معا من خلف الغرزة » و « ٢ م معا في تكسيم الرجلان يجب أن يكونا « ٢ ع معا و ٢ م معا » على طول

#### الظهر

اشتغلي كما اشتغلت للامام الى أن تصل الى × ×

انتقلي الى الابرتين نمرة ١٢ واستمري في شغل الجزء المكشكش كالآتي :

**السطر ١ :** ١ ع - ١ ع من ظهر الغرزة - ١ ع - كرري من × الى آخر غرزة - ١ ع من ظهر الغرزة

**السطر ٢ :** ١ م - ١ م من ظهر الغرزة - ١ ع - كرري من × الى آخر غرزة - ١ م من ظهر الغرزة

**السطر ٣ :** كالسطر ١

**السطر ٤ :** م

**السطر ٥ :** ١ ع - ١ ع من ظهر الغرزة - كرري من × الى آخر غرزة - ١ ع

**السطر ٦ :** ١ ع - ١ م من ظهر الغرزة - كرري من × الى آخر غرزة - ١ ع

**السطر ٧ :** كالسطر ٥

**السطر ٨ :** م

وهذه السطور الثمانية تؤلف النموذج . وأنت محتفظة بالنموذج صحيحا زددي غرزة من كل من طرفي السطر التالي وكل سطر ثامن تال الى أن تتكون ١٣١ غرزة . اشتغلي ٣٩ سطرا آخر على هذه الغرزة

كسبي حردة الباط الرجلان كالآتي :

**السطر ١ :** ١ م - ١ ع من ظهر الغرزة « مرتين - ١ م - ٢ ع معا من خلف الغرزة - اشتغلي حسب الموديل لآخر ٧ غرزة - ٢ ع معا - « ١ م - ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين - ١ م

**السطر ٢ :** ١ ع - ١ م من

ظهر الغرزة « مرتين - ١ ع - ٢ م معا - اشتغلي حسب الموديل لآخر ٧ غرزة - ٢ م معا من خلف الغرزة - « ١ ع - ١ م من ظهر الغرزة » مرتين - ١ ع

**السطر ٣ - ٨ :** كسرري السطرين ١ و ٢ : ٣ مرات

**السطر ٩ :** « ١ م - ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين - ١ م - ٢ ع معا من خلف الغرزة - اشتغلي حسب الموديل لآخر ٧ غرزة - ٢ ع معا - « ١ م - ١ ع من ظهر الغرزة » مرتين - ١ م

**السطر ١٠ :** « ١ ع - ١ م من ظهر الغرزة » مرتين - ١ ع - ١ م - حسب الموديل لآخر ٦ غرزة - ١ م - « ١ ع - ١ م من ظهر الغرزة » مرتين - ١ ع

كرري السطرين ٩ و ١٠ الى أن تبقى ٤٣ غرزة - اقلي

#### الكمان

استعملي الابرتين نمرة ١٣ وابدئي بهما ٥٧ غرزة

اشتغلي مضلع كما فعلت للامام ١/٢ سنتي وانتهى عند آخر سطر أول مضلع

**السطر التالي :** ٣ مضلع - « زددي في الغرزة التالية - ٦ مضلع » ٧ مرات - زددي في الغرزة التالية - اشتغلي مضلع للآخر « ٦٥ غرزة »

انتقلي الى الابرة نمرة ١١ واستمري في غرزة عند كل من طرفي السطر السابع وكل سطر سادس تال الى أن تتكون ١٠٧ غرزة

استمري على هذه الغرزة الى أن

يصبح مقياس الشغل ٣/٤ ٤٣ سنتي من البداية . كسبي للجزء الاعلى بأن تنقصي غرزة عند كل من طرفي كل سه الى أن تبقى ٥٩ غرزة - وسطر بعد سطر الى أن تبقى ٣ غرزة . اشتغلي سطرا واحدا . اقلي

#### الكول « الياقة »

بغرزة غير ظاهرة أوصلي ٥ غرزة مضلعة من الظهر والامام

استعملي الابرتين نمرة ١٣ وبوجه الشغل ابدئي غرزة يسار للداخل من حافة بندة يمين الامام والقطي ١٠٥ غرزة الى الغرزة يسار للداخل من حافة بنضة يسار الامام

واستمري كالآتي :

**السطر ١ :** ١ ع - ١ ع × - كرري من ظهر الغرزة - ١ م - كرري من × لآخر غرزة - ١ ع من ظهر الغرزة - ١ ع

**السطر ٢ :** ١ ع - ١ م من ظهر الغرزة - كرري من × لآخر غرزة - ١ ع

**السطر ٣ :** ٥ مضلع - زددي في الغرزة التالية - اشتغلي مضلع لآخر ٦ غرزة - زددي في الغرزة التالية - ٥ مضلع

**السطر ٤ :** اشتغليه كله من الجانب للآخر

استمري في الشغل على هذا النمط - زددي غرزة عند كل من طرفي الابرة وه غرزة من الحافة كالسابق على كل سطر ثالث من التزويد السابق الى أن تتكون ١١٩ غرزة

اشتغلي ٣ سطور

**السطر التالي :** اشتغلي مضلع لآخر ٥ غرزة ، اسلتي هذه الغرزة الخمس على دبوس انجليزى واتركيها

**السطر التالي :** اشتغلي مضلع لآخر ٥ غرزة - اسلتي هذه الغرزة الخمس على دبوس انجليزى واتركيها

وأنت محتفظة بالنموذج المضلع صحيحا كسبي للكول كالآتي :

نقصي غرزة عند كل من طرفي السطر التالي والسطر الذي يأتي بعد الذي يليه . اشتغلي سطرا

نقصي غرزة عند كل من طرفي السطور الاربعة التالية :

غ اقلي غرزة عند بداية السطرين التاليين و ٣ غرزة عند بداية السطرين التاليين و ٤ غرزة عند بداية السطرين التاليين

اقلي

اسلتي ٥ غرزة من الدبوس الانجليزى على الابرة نمرة ١١ . اشتغلي ٧٦ سطرا مضلعا

اقلي بمضلع

اشتغلي المجموعة الثانية من الغرزة الخمس لتلائم الشغل أعلاه

#### التركيب

اتركي الشغل المضلع وبظهر الشغل دبسي الحافات المستديرة . وبمكواة ساخنة وقطعة قماش مبللة اكوي الشغل ما عدا المضلع - وبغرزة غير منظورة أوصلي الجوانب والاكمام . وركبي الاكمام في موضعها . وركبي الكول والزراير . واكوي كل الخياطات

## جواركبي

تحتاج الى عنايتك التامة  
فاغسلها كل يوم في  
مخوة لوكس الرقيقة  
الناعمة ...

لوكس يرغب في بمنتهى السرعة في الماء البارد

LUX

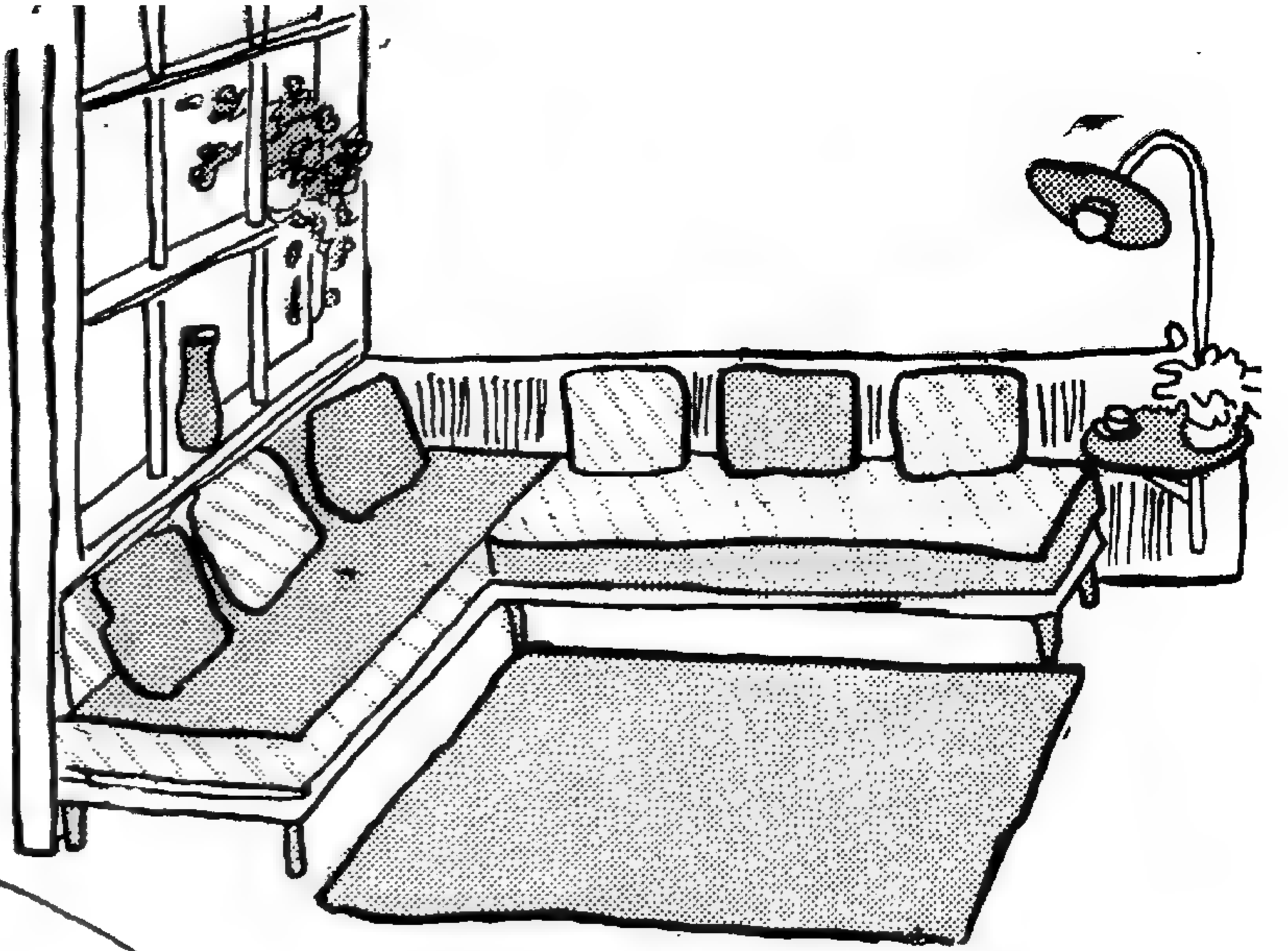


٢ - هذا الديوان يشبه الى حد كبير للديوانين السابقين . والخلاف الوحيد الموجود بينه وبينهما من البلاستيك . أما الارفف فيمكن استعمالها لوضع الكتب أو كمائدة لسرير .

٣ - وهذا الديوان يتكون من ملة سرير ذات أرجل عالية . أنها مفروشة من ساتان الريون المقلم . الوسائد مطبوعة . والستارة تتألف من خشبة يعلق عليها قماش مناسب .

٤ - إن هذين الديوانين الموضوعين الواحد في مقابل الآخر يكونان ركنا هادئا لحديث هادئ . طلي . انهما عبارة عن ملتي سرير بمساند وظهرين منجدين . الوسائد من الساتان الكحلي الغامق . وخلف أحد الديوانين خزانة حائطية بأرفف للكتب وحليت ببانو مناسب .

٥ - انه ديوان وسرير في نفس الوقت . وقد وضع في غرفة



## دواوين حديثة . . !

ان طابع الاثاث الحديث :  
الالوان الغامقة والبساطة المتناهية .  
ولا شك أن الديوان وحدة هامة  
لا يمكن الاستغناء عنها عند  
التفكير في تأثيث شقة حديثة .  
واننا نقدم لك على هاتين الصفحتين  
جملة أفكار لديوان حديث .

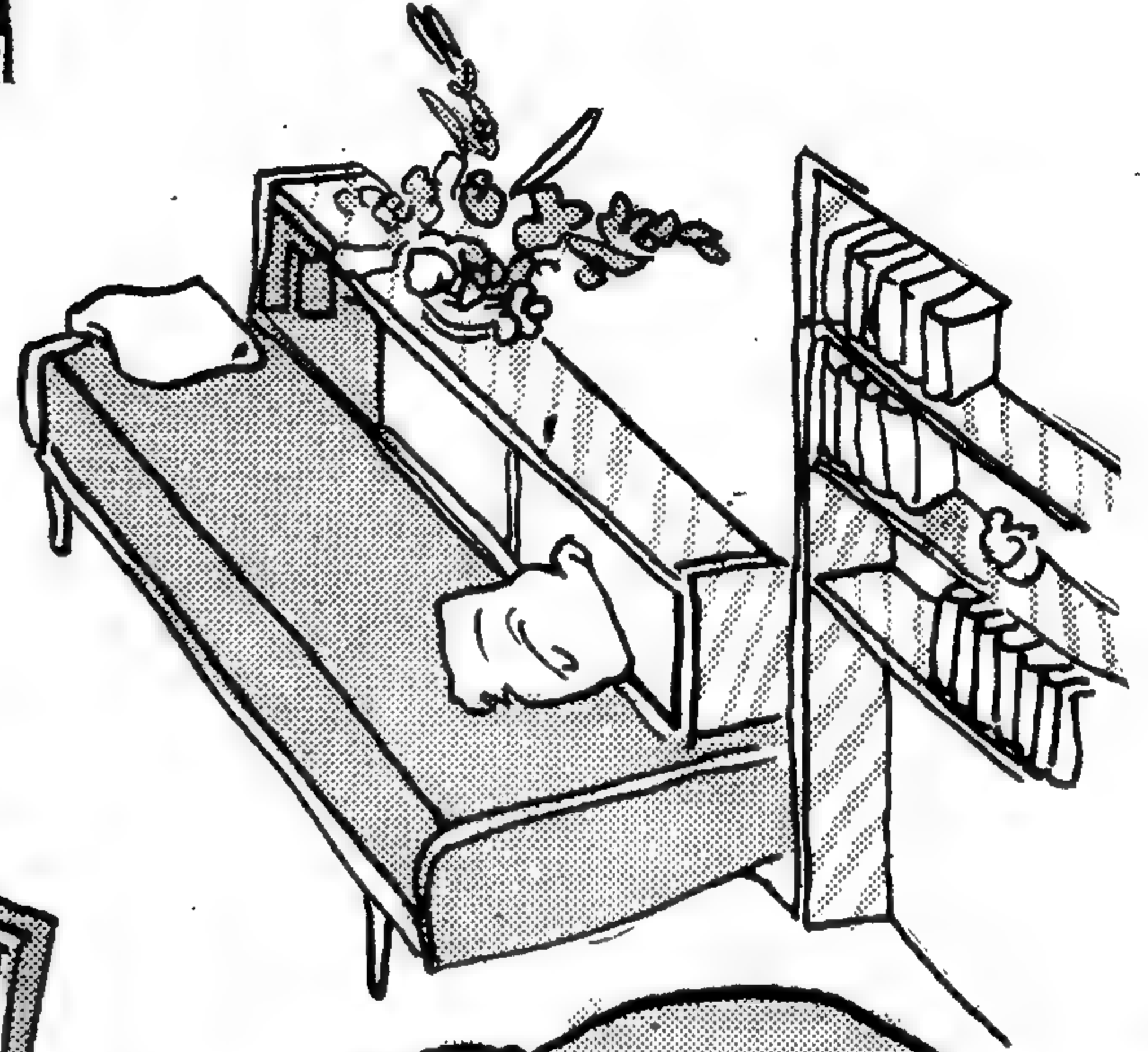
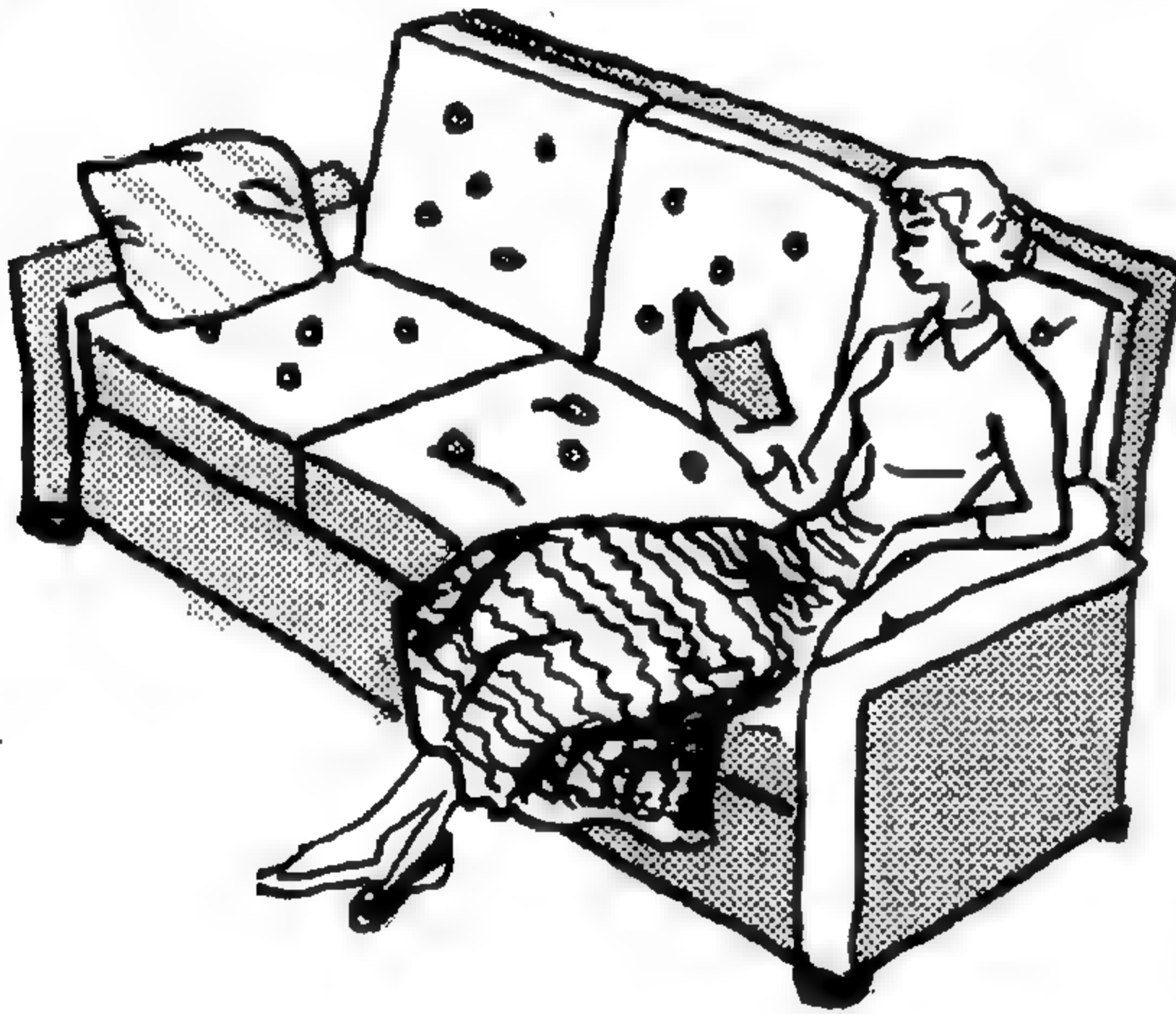
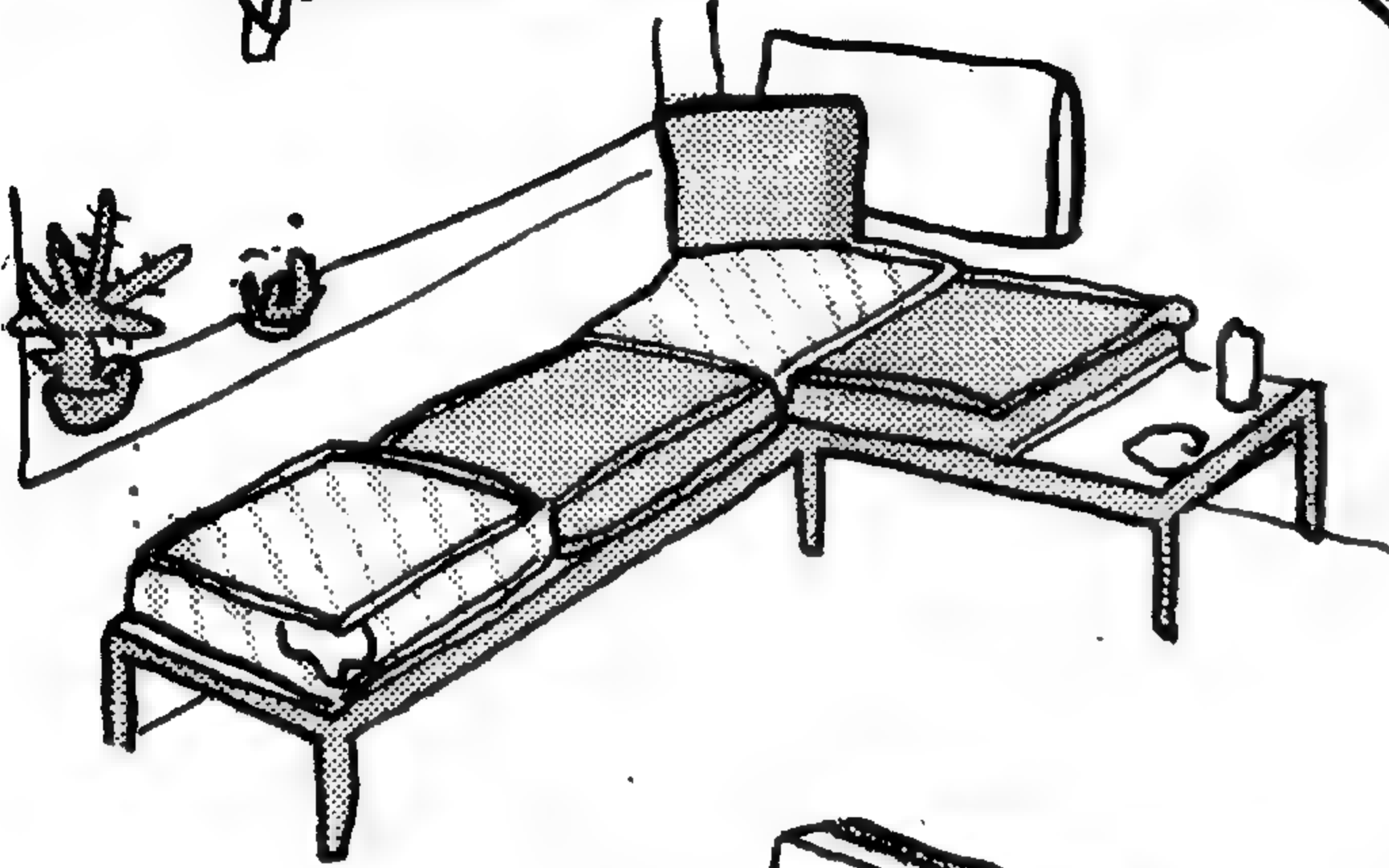
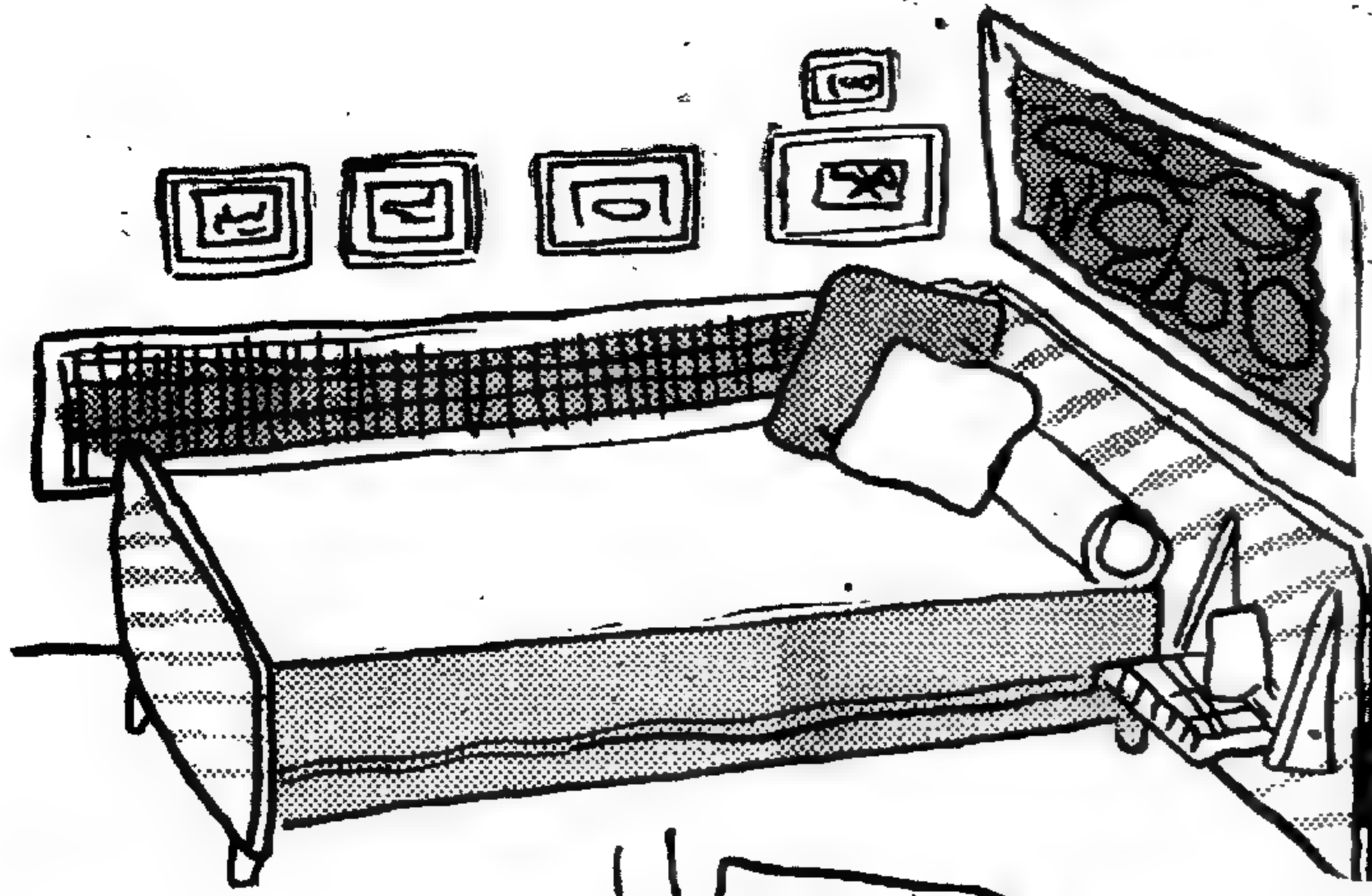
١ - هذا الركن الجميل عبارة  
عن مقعدين بملة معدنية مركبة على  
أرجل خشبية مدهونة باللاكيسه  
الكحلي . الفراش والوسائد مغطاة  
بالتويد . ويركب حول الحائط في  
هذا الركن ألواح من خشب  
الابلاكاج ينتهى بمنضدة عليها  
مصباح ينير للجالسين .



شاب لم يتجاوز العشرين من عمره • وان الديكور الذي يشي  
الحائط مصنوع من الغاب «بامبو» أو من الخيزران • وقد حلى  
الحائط بعدة براويز •

٦ - مقعدان صغيران بطولين مختلفين وضع الواحد عموديا على  
الآخر بحيث يكونان زاوية قائمة • المقعد الاول له ملة معدنية ويمكن  
تحويله الى سرير ان جاء زائر فجأة • ويمكن استعماله أيضا  
ككرسي طويل « شيزلونج » • أما المقعد الآخر فيمكن استعماله  
كمائدة صغيرة أو كمقعد مكمل •

٧ - ويبدو على هذا الديوان انه مقعد ضيق ذلك أن الارفف  
الموضوعة خلفه تقلل من مساحته • انه توفير للاماكن • ويكفى أن  
نشد الملة الى الامام في ميعاد النوم لنعيد للسرير حجمه الطبيعي •

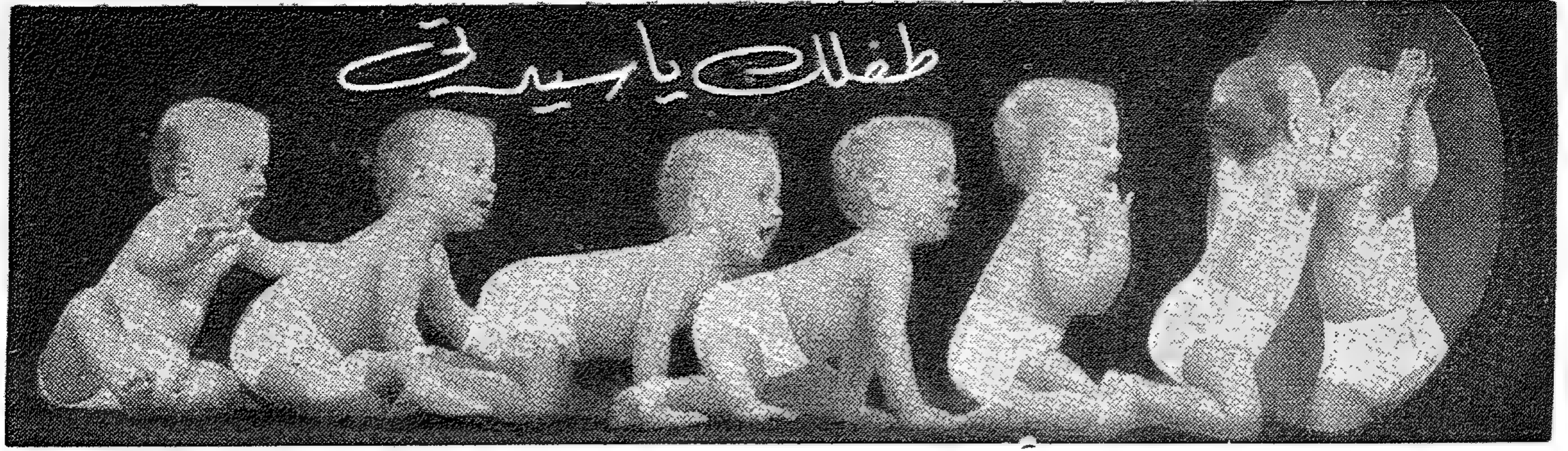


٨ - ان مجرد النظر الى هذه  
الكنبة يوحي بالراحة • لقد  
كسيت بالقماش الاحمر وخطيت  
بالاوارار المغطاة بقماش أصفر •  
انها وثيرة للغاية لان المنجد الذي  
قام بتنجيدها يفهم كيف تكون  
الراحة •

٩ - وهذا السرير هو ديوان  
أيضا يصبح سريرا غاية في الاناقة  
يظهر من الخشب اللاكيه الكحل  
والرفين المناسبين • لأن غطاء  
السرير من البيكيه والفولون يحيط  
به وقد اختير له اللون الرمادي  
لكي لا يبدو قدرا ان كان من لون  
آخر •







### نوم الطفل

وينام الطفل في الشهر الاول ٢٠ ساعة من اليوم والليلة وتكون الاربع ساعات الباقية في الواقع لاطعامه وحمامه .

ويحتاج الطفل الى بعض من الماء فأعطيه بين مواعيد الرضاعة وضعي قطعة سكر في الماء اذا رفض ان يشربه أو بعضا من الشراب . . . واذا كان بول طفلك غامق اللون فمعنى ذلك أنك لم تعطيه كفايته من الماء ولكن اياك والاكثر من الماء ففيه اضرار بالطفل . .

### حمام الطفل

حمام الطفل من اهم الواجبات اليومية ويجب أن يكون في نفس الميعاد من كل يوم قبل الاكل أو بعده بساعة على الأقل . وبعد تجفيفه جيدا دلكيه بقطعة مبللة بالزيت الدافئ في الشتاء على أن تزيل بقطعة قطن جافة كل زيادة في الزيت تكون عالقة على جسمه . أما في الصيف فاستعمل بسودرة التلك مع ازالة الزيادة أيضا . .

واليك برنامج اليوم لطفلك في الشهر الاول :

الساعة ٦ صباحا رضاعة ثم تغيير ملابسه وتركه ينام في غرفة مظلمة ساكنة .

الساعة ٩ صباحا الحمام ويسبقه بعض التمرينات الرياضية وهو عار من الملابس .

الساعة ١٠ صباحا رضاعة

الساعة ٢ بعد الظهر رضاعة

الساعة ٦ رضاعة

الساعة ١٠ مساء رضاعة

الساعة ٢ بعد منتصف الليل رضاعة ان رغب . .

ويمكنك تغيير مواعيد الرضاعة ان كانت غير كافية لتكون كل ثلاث ساعات .

ترقبى الشهر الثاني لطفلك في العدد القادم ان شاء الله .

ولا تخافى اذا لاحظت ان طفلك نقص وزنه قليلا في الايام الاولى بعد الولادة برغم تغذيته تغذية صحيحة فهذا امر طبيعي يحدث لجميع الاطفال ولكنه سيسترد ما فقده في مدة تتراوح من ٨ الى ١٨ يوما من تاريخ الولادة .

والطفل يأتي الى الحياة وهو لا يعي شيئا ولكنه في شهره الاول يجيد ثلاثة اشياء : الاكل والنوم والبكاء وكل حركاته في هذه الاونة تكون دفاعية عن نفسه .

أما حواسه النظر والسمع والشم والتذوق واللمس فتكون ضعيفة جدا وهو لا يسمع في اليوم أو اليومين الاولين من ولادته لانعدام الهواء في اذنه الوسطى فاذا ما بكى دخل الهواء وبدأ يسمع . والبكاء مفيد للطفل لذلك تقول أمهاتنا : « دعيه يبكي حتى تتسع رئته »

### تغذية الطفل

ولبن الام احسن غذاء للطفل ولكن اذا كان لبنك قليلا أو معدوما فلا بأس من اعطائه لبنا صناعيا من الالبان المحفوظة المصنوعة للاطفال باشارة الطبيب وبالنسبة التي يراها .

واذا كنت ترضعينه وتعطينه لبنا صناعيا في نفس الوقت فيجب ارضاعه من ثديك أولا ثم تعطينه « البيرون » وذلك لسببين أولهما ان لبن الثدي يزداد أحيانا برضاعة الطفل وربما وصلت بذلك لكفايته وثانيهما لكي لا يشبع من اللبن الصناعي وينصرف عن لبنك .

ويلاحظ ان يكون لبن البيرون دافئا وضعى على « البيرون » قطعة قماش لتحفظى دفاة اللبن

وتستغرق رضاعة الطفل من ١٥ الى ٢٠ دقيقة والظاهرة التي تعرفين منها أن غذاء طفلك كاف هو نومه مدة طويلة يوما بعدا وعلم ارجاعه اللبن .

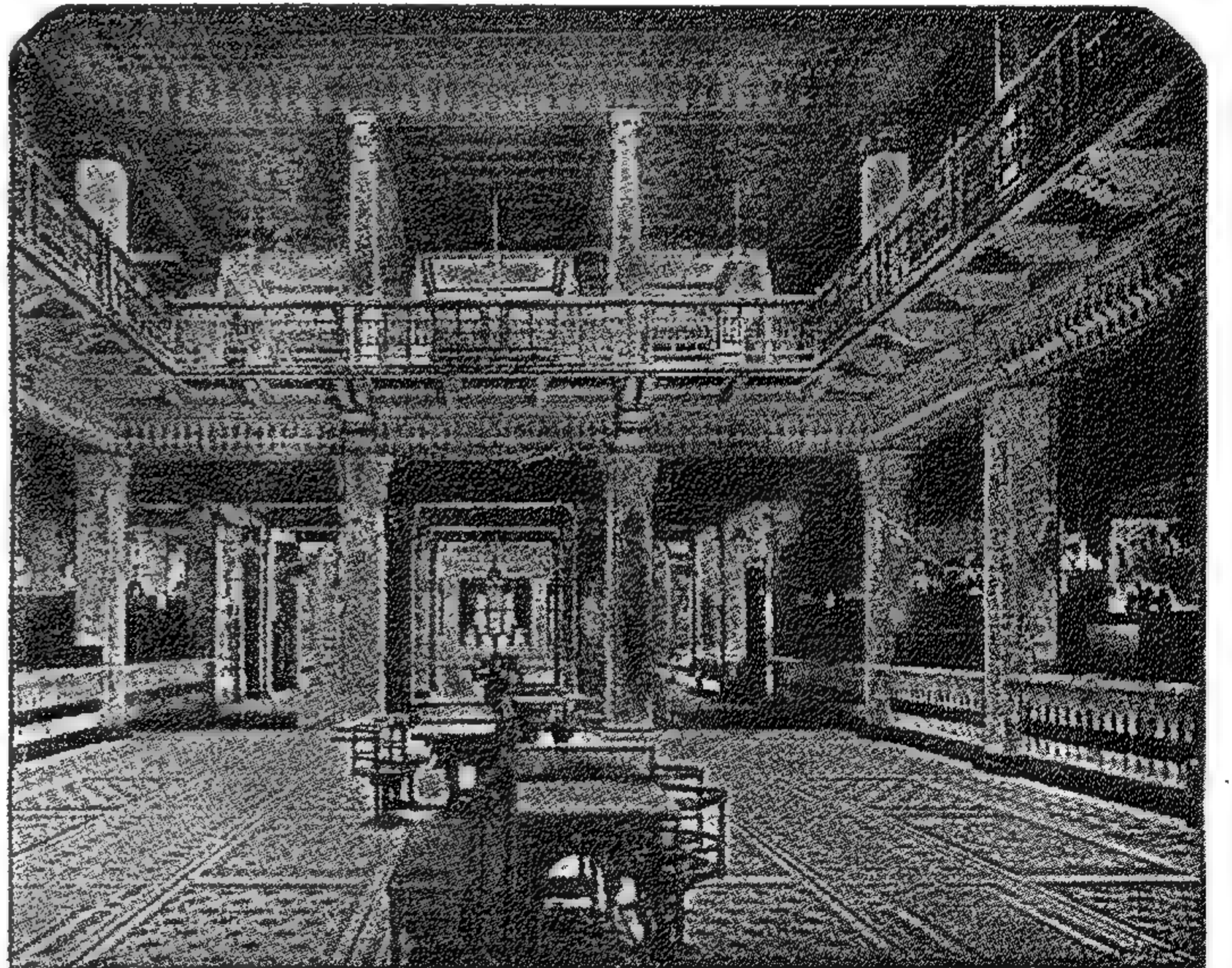
### وزن الطفل

ولتبدأ الان فيما تجب العناية به بالنسبة للطفل بعد ولادته فالوزن الطبيعي للاطفال عند ولادتهم يتراوح بين ثلاثة وخمسة كيلوجرام

ويزن الولد في المتوسط ٤ كيلو والبنت ثلاثة ونصف فاذا كان وزن الطفل ذكرا أو أنثى أقل من الوزن المتوسط كان معنى ذلك أنه ولد ناقص النمو وتجب رعايته في هذه الحالة رعاية خاصة وفقا لتعاليم الطبيب .

أمنية كل عروس أن تلد لزوجها أطفالا يملأون جوانب البيت بالصراخ والبكاء والحركة التي هي في نظر الام أعذب الاناشيد وأجمل الالحان .

والطفل عند ولادته لا يعجب به الا أبواه اذ يكون جلده في هذه الحالة أحمر اللون تكسوه مادة « الكازبوزا » ورأسه تكون كبيرة بالنسبة لباقي جسمه وأطرافه السفلى قصيرة وصدره ضيقا ووسطه ضخما .



ساحة مصر

بنك مصر  
البناء الذي رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي  
مؤسس شركاتها القومية  
منشئ الصناعات الكبرى  
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
فروعها بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسله في كل بلاد الخارج .



# بنت النيل في شئون منزلها

## الكشف على صلاحية الخميرة

س - عملت تورتة شيكولاتة ووضعت فيها الكمية الكافية من خميرة البيكنج بودر ولكنها لم ترتفع مطلقا ونصجت بدون ارتفاع فما سبب ذلك ؟

ج - لذلك أسباب كثيرة فرداءة القرن وبرودته قد تؤدي الى هذه النتيجة وكذلك رداءة نوع الخميرة المستعملة ويجب أن تتأكدى دائما من صلاحية الخميرة قبل استعمالها . وذلك بوضع كمية صغيرة منها فى فنجان ثم صبى عليها قليلا من الماء المغلى فاذا فارت وكونت فقاقيع كانت صالحة للاستعمال والعكس بالعكس .

## خزن الارز :

س - عندى كمية كبيرة من الارز واخشى فسادها وتسرب السوس اليه فكيف احافظ عليه من التلف ؟

ج - ضعى الارز فى صفائح كبيرة نظيفة ولا تتركه فى الشوال . ثم اخلطى عليه كمية كبيرة من الملح الرشيدى واحفظيه فى مكان متجدد الهواء بعيدا عن الرطوبة وبذلك يحفظ الارز عندك لاي مدة ممكنة .

## اختبار جودة البيض قبل شرائه :

قبل أن تشتري البيض تأكدى من أنه طازج وذلك بوضعه فى ماء وملح فاذا أغطس فى قاع الاناء دل على أنه طازج واذا طفا على الوجه دل على فساده .

## المحافظة على فراجين ومكانس الارض :

حافظى عليها بتعليقها من يدها فى مسمار خاص داخل دولاب الكرار بالمنزل ولا تحاولى تركيزها على الشعر أو القش لان ذلك يساعد على اتلافها - واغسلها من آن لآخر فى ماء دافى ومذوب صابون مع اضافة قليل من صودا الغسيل لتحليل المواد الدهنية أو القذارة العالقة بها ثم اغمسيها فى ماء دافى ثم فى ماء بارد وفى حالة المكينة القش اضيفى قليلا من الملح للماء الشطف لان ذلك يساعد على اعادة الصلابة الى القش . ثم علقها فى الهواء الطلق بعد التخلص من أكبر جزء من الماء .

## غسل البطاطين

س ٢ - هل من الممكن غسل البطاطين واعادتها الى رونقها الجديد ؟

ج - نعم اغسلها فى ماء دافى ومذوب صابون مرتين أو ثلاثة حتى تنظف مع ملاحظة عدم الاكثار من الصابون واغسلها بواسطة الضغط ثم اعصريها مرتين أو ثلاث مرات فى ماء دافى ثم تعصر بواسطة الضغط أيضا - ثم اعصريها ثانيا فى بشكير أو ملاء فرش حتى تتخلص من جميع الماء ، ثم انشريها فوق فى مكان طلق الهواء والشمس وعند قرب الجفاف تنفض بخفة لرفع الوبر .

قال « بوسيه » من التعب ان تقابل عقبات ومن الحظ الانتابها

قال الممثل الهندى بوب هوب « الرجل الدبلوماسى هو الذى يستطيع ان يقنع زوجته ان الباطو الفرو يسمنها » .

احسن وسيلة لشفاء قلب محطم أن تحطمه ثانية .

وهبت الطبيعة المرأة كسل السلطة مما حدا بالشرع الحكيم أن يضع قوانين تسلبها هذه السلطة .

ليس للرجل الا حظ واحد للنجاح اما المرأة فلها حظان فهي اذا لم تعمل لفرضها بذكائها وصلت اليه باصطناعها الغباء .

التعمق فى المعلوم هو الوسيلة الوحيدة لتعرف اننا نجهل كل شىء تقريبا .

يقول المثل الاسباني : ليت كل امرأة قبل ان تتكلم تتأكد من ان ما ستقوله خير من السكوت .

تجد المرأة فى جمالها كل شىء وتأتى ان ترى فى جمال غيرها أى شىء .

من المعجب ان يتباهى الرجل بغيرة خطيبته عليه فاذا ما تزوجها تدمر من غيرتها .

قال تشرشل : امام الماضى يجب ان نخضع قبعتنا وامام الحاضر يجب ان نشمّر عن ساعدنا .

اذا ارادت المرأة الا يسوء اليها ذكاؤها الخارق اخفته وراء كتفين عاريتين .



هنالك مثل هندى يقول : الفضب هواء يطفى شعله الذكاء

قال « ستندمال » يمكنك اكتساب كل الصفات فى الوحدة الا قوة الشخصية .

الحب مثل فنجان القهوة ، يضبط الدماغ فى البداية ويهبط الاعصاب فى النهاية .

قال « الفريد موسيه » حب وانت تعيشا ... يجب ان تحب دائما بعد ان احببت .

قال « مونتسكيو » يؤمن الرجل الشريف كالرجل الفنى .

ان اردت ان تقف على عيوب امرأة فاذا ذكر محاسنها امام صديقاتها .

قال جان رويستون : لا بد انك زوجا ديكتاتوريا اذا استطعت ان تقول امام زوجتك انك تلبى كل طلباتها .

قالت لزوجها « انك قد ارهقت هذا العام يا حبيبى فى العمل ويجب ان نساخر للراحة ولو لمدة خمسة عشر يوما لوحده ما دام لا يمكننا السفر سويا . فاجابها الزوج بعد تفكير عميق ... لا أستطيع السفر بمفردى لسببين هامين : اولهما انك ربما تشعرين بالوحدة بدونى وثانيهما ربما لا تشعرين بالوحدة بدونى .



# جسمك في حاجة الى فيتامينات

لاحظ علماء الاحياء بعد الابحاث المتنوعة التي قاموا بها  
أن هناك تشابها كيمياويا بين وظيفة كل من الفيتامينات  
والهرمونات .

ويعرف الكيماويون الفيتامينات بأنها مواد عضوية  
لا يستطيع الكائن الحي بوجه عام أن يحضرها بنفسه .  
وهي مواد لا غنى عنها في قيام الاعضاء بوظائفها . وان  
نقصت من الغذاء ، نشأ عن هذا النقص اضطرابات وأضرار  
ذات طابع معين .

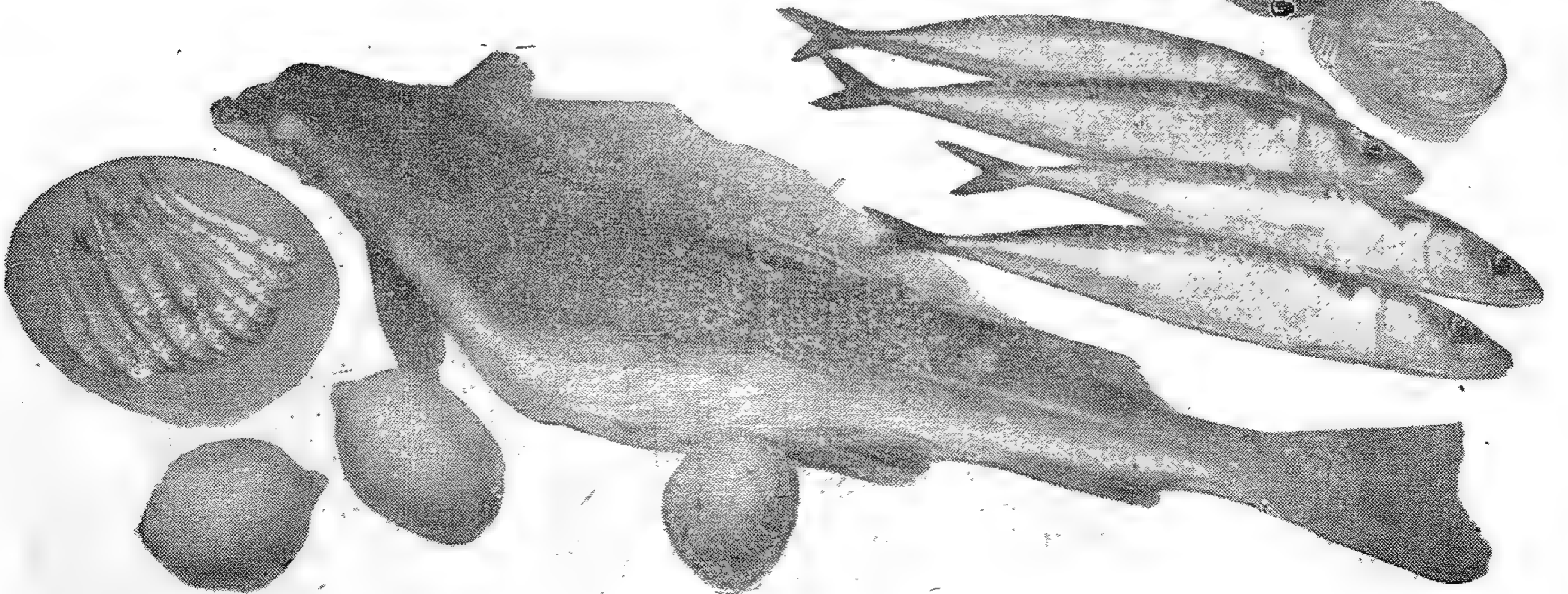
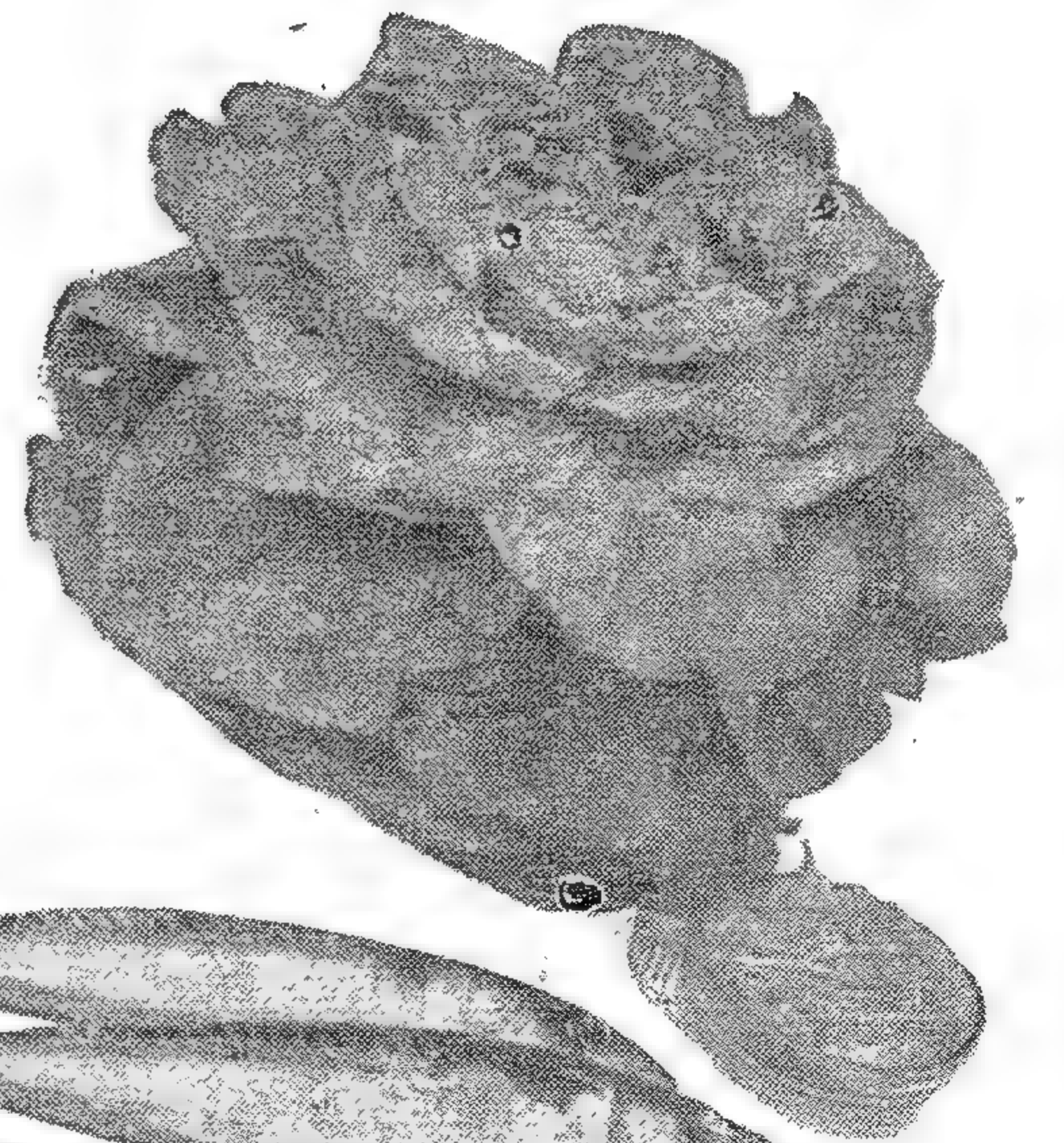
ان أثر الفيتامينات يشبه الاثر الذي تتركه المواد المعدنية  
التي تأتي أيضا من الخارج والتي لا بد منها لجسم الانسان  
كالإيود والحديد والنحاس الخ . . .

والفرق بين الفيتامينات والهرمونات أن الاولى تأتي  
الى الجسم من الخارج . أما الثانية فانها من صنع الجسم  
ذاته . الا أنه اكتشف أخيرا ان بعض الهرمونات موجودة  
في المملكة النباتية . كما وجد أن بعض الحيوانات كالكلب  
والحماسة والفأر في استطاعتها عمل فيتامين ث . ذلك  
الفيتامين الذي يقوم بضبط الدم ، دون أن يكون له أثر  
في الطعام ذاته .

كذلك وجد أن فيتامين د الذي يثبت الكالسيوم في  
الجسم لا يأتي من الغذاء فقط ، ولكنه يأتي أيضا من تحول  
مادة موجودة في الجلد تنشط تحت تأثير أشعة الشمس  
وخاصة الأشعة فوق البنفسجية وهكذا نرى أن المسألة  
غاية في التعقيد ، كما هي الحال بالنسبة لجميع المسائل  
المتعلقة بهذه المواد السرية .

ولولا الامراض الناشئة عن نقص الفيتامينات ما فكر  
أحد من العلماء في اكتشاف كنه هذه المواد العجيبة . . .  
والى العالم ( فونك ) يعود فضل اكتشاف هذه المواد . .  
وأصبح الناس جميعا يتكلمون عن الفيتامينات ويعرفونها  
معرفة تقريبية . فهم مثلا يعرفون في أي طعام يجدونها  
والاثر الذي تتركه في الجسم .

ولا شك يا سيدتي في أنك مشتاقة الى معرفة الفيتامينات





التي تؤثر في الجمال ... انها جميعا موجودة في مجموعتين :

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء

والفيتامينات القابلة للذوبان في الاجسام الدهنية . .  
والتي تلعب دورا هاما في نمو الجسم .

ونذكر بين مجموعة الفيتامينات الاولى : فيتامينات ث التي تعمل على تنظيم الدم والتي تقاوم مرض الاسقربوط عند الطفل والبالغ وتلعب دورا هاما في تلوين البشرة .

أما فيتامينات ب فانها تحافظ على اتزان الاعصاب . . . وتحافظ فيتامينات ب<sub>2</sub> على الجسم ضد الاضطرابات الهضمية والجلدية .

ونذكر بين المجموعة الثانية : فيتامينات ا التي تنمي الجسم عامة وفيتامينات د التي تثبت الكالسيوم ، وتقاوم الاضطرابات التي تصيب العظام . وفيتامينات ج للاخصاب والتي توجد داخل حبة القمح . ولا بد هنا من ذكر فيتامينات هـ لاثرها على البشرة .

ويوجد أيضا عدد كبير جدا من الفيتامينات . ولكننا لم نذكر منها الا المعروفة للجميع . ويجدر بالذكر انه الى جانب هذه المجموعات توجد مجموعات ثانوية ليس من الاهمية ذكرها في هذا المقام . ولا فائدة أيضا من ذكر المواد الغذائية التي يوجد فيها هذا الفيتامين أو ذلك . ولسوف نتكلم عن مصادرها الرئيسية عندما نتكلم عن الانظمة الغذائية . ولكن يهمنا أن نذكر أن ضعف العظام مثلا لا يتسبب فقط عن نقص فيتامين د ، بل ان هناك أسبابا أخرى تؤثر في العظام مثل الاشعة فوق البنفسجية . ودليلنا على صحة ما نقول ، ان في حالة ضعف العظام ينصح الطبيب المريض بالعلاج بضوء الشمس .

ومهما يكن من أمر هذه الفيتامينات فاننا ننصح الجميع بتناول كميات كبيرة من الخضراوات الطازجة فانها الفيتامين

الطبيعي الذي يقوى أجسامنا ويحول بينها وبين الامراض المختلفة التي يتعرض لها الانسان في مجرى حياته .

ويجب أن يلاحظ أن هذا ليس معناه تناول الخضراوات بدون العناية بغسلها جيدا والتأكد من نظافتها قبل أكلها لان الاهمال في غسل الخضراوات غسلا جيدا قد يأتي بأوخم العواقب اذا أكلت دون التأكد من نظافتها نظافة تامة .

ويجب أيضا ان يكون تناول هذه الخضراوات بمقدار - فكثيرا ما لاحظنا ان البعض يقبل على أكل كميات كبيرة من نوع من أنواع الخضراوات فتسبب له التعب والارتباك الهضمي .

وليست كل الاجسام قابلة لتناول جميع أنواع الخضراوات فالمرضى بالمصران الغليظ من واجبهم الاقلال من تناول بعض الخضراوات كالطماطم النيئة والخيار والخس والذين يشكون من حموضة معدتهم لا تتفق معهم بعض الخضراوات خصوصا الماطم المطبوخة .

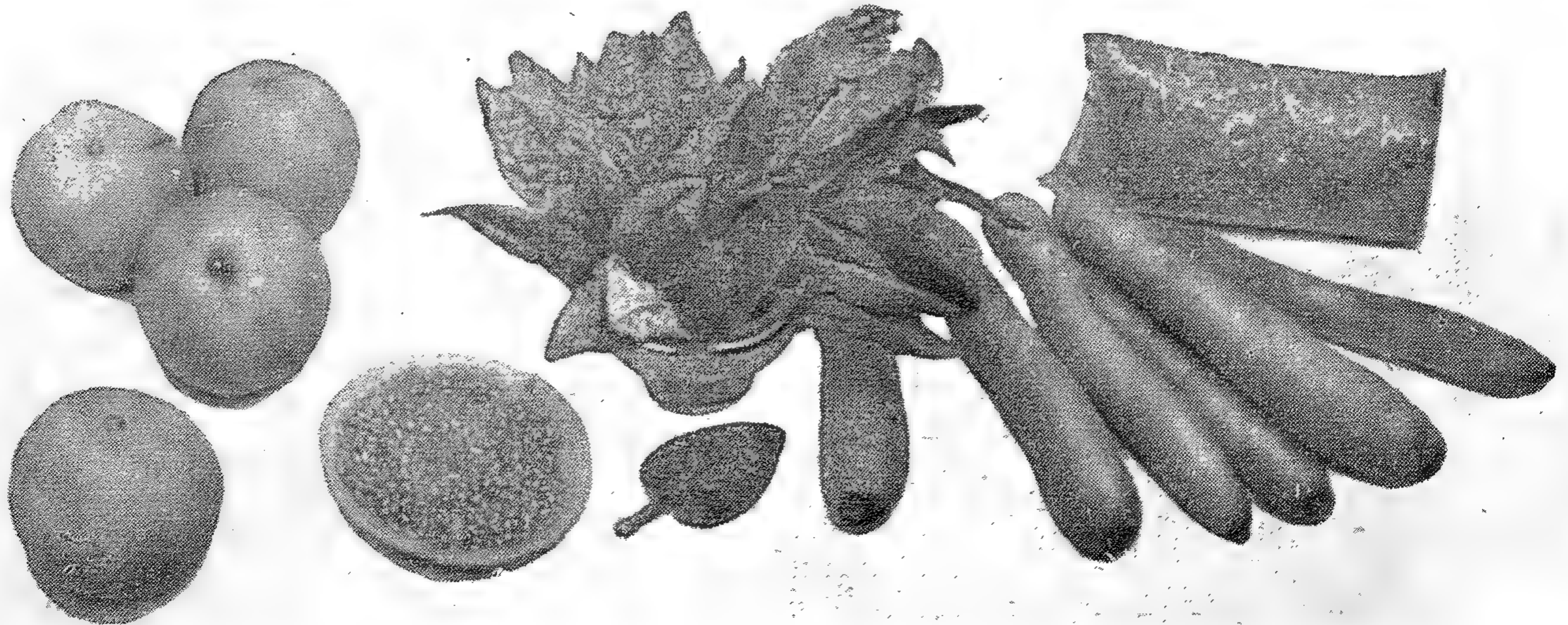
والمعول عليه في ذلك كله هو ما ينصح به الطبيب الخاص الذي يعرف حالتك جيدا وينصحك بتناول الكمية التي يحتاجها الجسم من أنواع الخضراوات والفواكه المختلفة .

أما الاصحاء وذوى البنية السليمة فلهم أن يتناولوا القدر المعقول من الخضراوات الغنية بالفيتامينات فانها من أكبر العوامل التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بقوته وحيويته .

وربما ظن البعض أن هذا وحده كاف لتغذية الجسم والاستغناء به عما عداه من أنواع الاغذية الاخرى .

ولكن هذا خطأ محض فالجسم يحتاج الى مجموعة معينة من الاغذية يحتاج الى النشويات والبروتينات والسكريات والخضراوات لتغذية الجسم بالفيتامينات .

ان الفيتامينات تعمل عمل السحر في الاجسام وقد ثبت أن فائدها أكثر وأقوى اذا أخذت من منبعها الاصيل من الخضراوات عن طريق الاكل مباشرة فضلا عما في ذلك من قلة النفقات والتكاليف . مع مراعاة ارشاد الطبيب فان كل الاجسام لا تصلح لتناول كل أنواع الخضراوات .

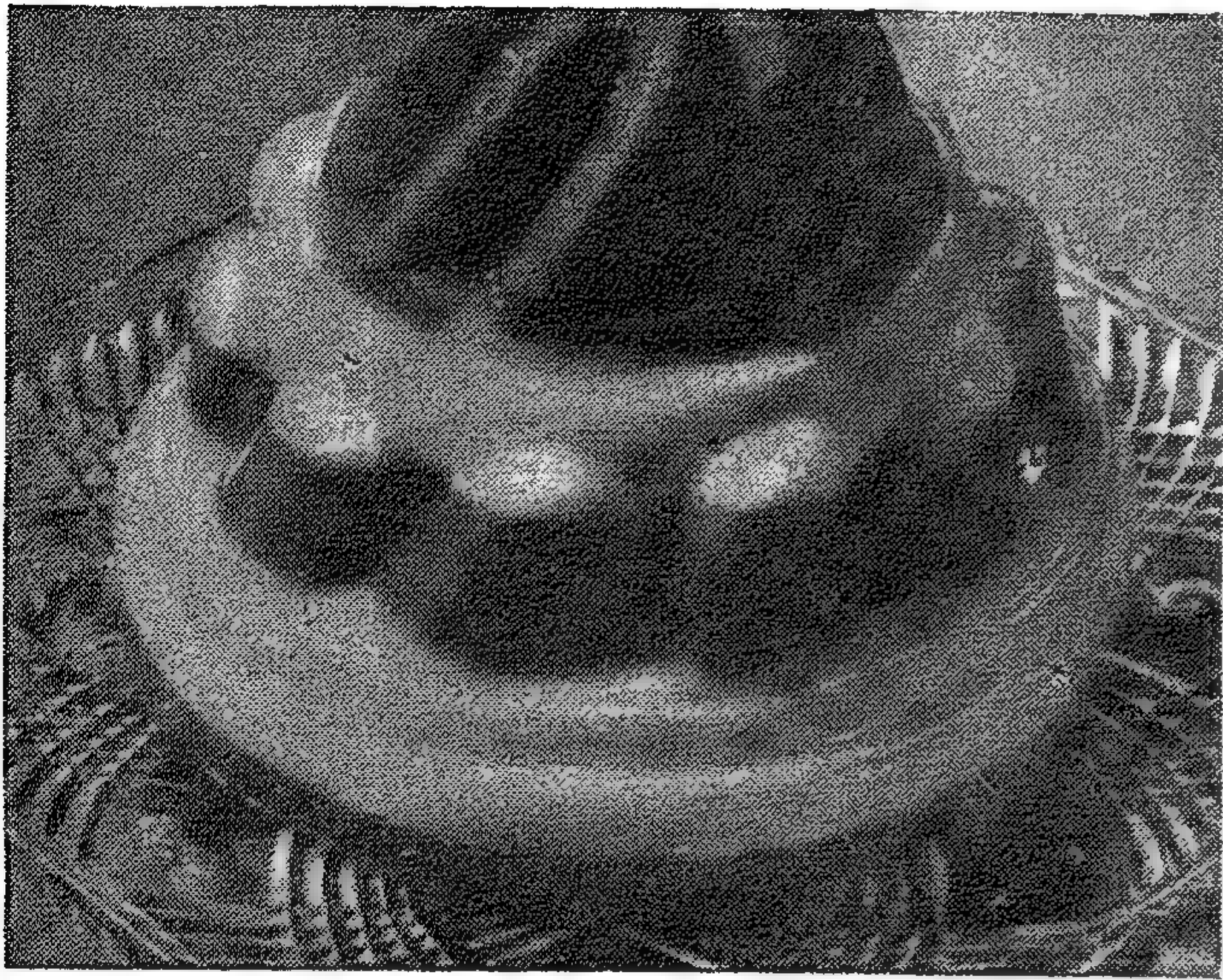




# مطبخ والمائدة

٣ - أضيفي باقي مقدار السكر الى اللبن ثم يغلي واتركيه يبرد تماما مع ملاحظة تقلبيه من آن لآخر حتى لا تتكون على سطحه قشدة - ثم أضيفي اليه نقطة فانيليا .

٤ - أذيبى باقى الجيلاتين فى ملعقتين كبيرتين من الماء على نار هادئة حتى يذوب ثم تضاف الى اللبن وتقلب - وبذلك يتكون عندك نوعان من الماسية ، أحدهما لبن والاخرى قهوة .



٥ - يبل قالب الماسية بالماء البارد ثم صبى فيه الماسية واللبن والماسية القهوة فى طبقات متبادلة مع ملاحظة تجمد طبقة الماسية الموجودة فى القالب قبل صب الطبقة الثانية حتى لا تختلط ببعضها .

٦ - اتركها فى الثلاجة أو حول الثلج حتى تتجمد تماما .  
٧ - عند التقديم أغمسى القالب بحركة سريعة جدا فى ماء دافئ قليلا ثم يقلب فوق طبق بللورى مسطح وليقدم كما هو موضح بالرسم .

## حبات الشيكولاتة

المقادير :

٦ بيضات - رطل لبن أى (كوبان) - ملعقة مسحوق الكستردة - سكر للتخلية - ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة - نصف كريم لبانى أو أقل حسب رغبتك :

الطريقة :

١ - ضعى السكر واللبن على النار ليغلي .

## صينية البطاطس بدون طماطم

لذيذة فى طعمها وأسهل فى هضمها من صينية البطاطس العادية خصوصا فى جو الصيف .

المقادير :

أقة بطاطس - رطل لحم ضأن - رأس توم - بصلتان كبيرتان - سمن - ملح وفلفل وبهار .

الطريقة :

١ - قشرى البطاطس ثم قطعيه على هيئة فصوص البرتقال وتبليه بالملح .

٢ - قطعى البصل الى حلقات وقشرى التوم وقطعى اللحم الى قطع مناسبة .

٣ - حمرى البطاطس تحميرا خفيفا جدا الى أن يصبح لونه بمبى فاتح ثم ينزع من السمن .

٤ - شوحي اللحم والبصل والتوم تشويحا خفيفا ثم أضيفي اليه الملح والفلفل والتوابل واتركيه على نار هادئة جدا وغطى الاناء ويترك حتى ينضج مع اضافة قليل جدا من الماء الساخن الى اللحم كلما احتاج حتى ينضج ويتشرب مائه .

٥ - رصى نصف مقدار البطاطس السابق تحميرها فى صينية ثم ضعى اللحم والبصل والثوم ، ثم باقى البطاطس - ثم أضيفي اليها كمية قليلة من الماء وضعيها فى فرن هادئ أو يسبك على نار هادئة جدا حتى يتم نضجها .

٦ - تقدم للاكل ساخنة .

## هلوى الصيف الباردة

## الماسية اللبن والقهوة

المقادير :

أوقيتان سكر - كوب قهوة سادة ثقيلة مصفاة - ثلاثة أرباع رطل لبن مغلى - نصف أوقية تتقال «جلاتين» - ٤ ملاعق كبيرة ماء - قليل من الفانيليا .

الطريقة :

١ - صفى القهوة من البن الراسب بها ثم اضيفي اليها ربع رطل من اللبن أى ( نصف كوب ) ونصف مقدار السكر وهو « أوقية » ويقلب حتى يذوب السكر تماما .

٢ - أذيبى نصف مقدار الجيلاتين فى ملعقتين كبيرتين من الماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب تماما ثم تضاف الى خليط القهوة واللبن .



٢ - ضعى التين والسكر على حلة نظيفة فى طبقات متبادلة ويترك لمدة ساعتين .

٣ - ارفعى المربى على نار هادئة جدا مع تقلبها برفق من آن لآخر حتى يذوب السكر تماما .

٤ - ترفع حرارة النار وتترك المربى لتغلى من نزع الريم كلما ظهر وهدئى النار واتركى المربى على النار حتى تنضج وقرب مرحلة النضج أضيفى عصير الليمون وتترك حتى يعقد السكر وتأخذ المربى قوامها المعروف وتتماسك . ويمكنك معرفة ذلك بوضع جزء صغير جدا من المربى فى طبق صينى صغير مسطح وعرضيها للهواء حتى تبرد ثم اختبريها بزلقتها جانب الطبق بأصبعك فإذا شاهدت تكون سطح منكمش دل ذلك على عقدتها .

٥ - تنزع المربى من على النار وتترك حتى تهدأ قليلا ثم تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة محكمة وتملاا للنهاية ثم تغطى .



٢ - ضعى مسحوق الكستردة ومبشور الشيكولاتة فى سلطانية وأضيفى اليهما البيض وضرب الجميع جيدا . ثم أضيفى اللبن المغلى الى هذا الخليط مع التقليب المستمر بمضرب البيض السلك .

٣ - صبى الخليط فى كزرولة ويرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر السريع بمضرب البيض السلك حتى قبل الغليان مباشرة واحذرى غليان الخليط والا تجمد البيض وفسد ثم ارفعى المزيج من على النار ويترك حتى يبرد تماما مع تقلبيه من آن لآخر لعدم تكوين سطح عليه .

٤ - يكال الخليط وأضيفى اليه مقدار مثله من الكريمة اللباني أو نصف مقداره أو رבעه وذلك حسب رغبتك فى دسامة الجيلاتى .

٥ - ضعى الجيلاتى فى آلة التثليج وتدار باستمرار حتى يتجمد الخليط ولاحظى فتح علبة التثليج وتقليب الخليط من على جوانبها حتى تتجمد جميعها بنسبه واحدة .

٦ - تغرف فى الكاسات بمجرد تجمدها وتقدم ويحسن أن تقدمى معها أى نوع من أنواع البسكوتات الرفيعة كما هو موضح بالرسم .

ملحوظة : لاحظى ضبط السكر لان كثرته تمنع تجمد الجيلاتى كما ان قلته تسبب تحجره فاضبطى الطعام بدقة .

## مرضى التين البرشومى

المقادير :

أقة تين برشومى طازج - ثلاثة أرباع أقة سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

١ - اغسلى التين ثم قشريه وقطعيه الى قطع متوسطة الحجم ، ان كانت التينة كبيرة ، وتقطع نصفين فقط ان كانت صغيرة .



## لماذا يبتسم هذا الطفل؟

يبكى الطفل عند التهاب بشرته واحتقانها، ولكنه يضحك عندما تذكينه ببودرة جونسون للأطفال عند تغيير ملابسه الداخلية وعند استحمامه ، ان بودرة جونسون للأطفال تجفف الرطوبة السطحية فتصون بذلك بشرة الطفل لرقية الناعمة من الالتهاب والاحتقان

بودرة الاطفال لطيفة وناعمة للغاية ولذا تقبل الامهات العاقلات على استعمالها بانتظام . اشترى اليوم علبة منها لطفلك .



بودرة  
جونسون



للأطفال

انتاج جونسون وجونسون - بريسبان



## طريقة تحضير الخضار باللحم جونج

إذا أردت أن تحضري طبقا شهيا لذيذا باللحم « جونج » مع أي نوع من أنواع الخضار البطاطس مثلا أو الباذنجان أو الفاصوليا أو اللوبيا أو السبانخ أو الخرشوف أو أي صنف آخر من أصناف الخضار أو المكرونا أو الارز فاتبعي التعليمات الآتية :

١ - حضري الخضار كالعادة مع استعمال الطماطم أو الصلصة .

٢ - قبل نضج الخضار تماما أضيفي إليه اللحم الموجود في علبة « جونج » واتركي الجميع على النار لمدة دقيقة واحدة ثم أطفئي النار .

٣ - بهذه العملية تجدين لديك طبقا لذيذا شهيا ممتعا من لحم جونج بالخضار .

٤ - وعلى جمال هذا الطبق الشهى فإنه لا يكلف ربة البيت كثيرا من النفقات فعلة لحم « جونج » إذا أضيفت الى نصف كيلو من الخضار تكفي لغذاء أربعة أفراد .

علبة اللحم « جونج » رخيصة الثمن شهية لذينة الطعم فضلا عن أنها تجمع كل مميزات اللحم الطازج ومعبأ على أنه مطبوخ وما عليك الا تسخينه فقط .

جربي وأنت واثقة لحم « جونج » مع جميع أنواع الخضار لتحصلي على أكلة شهية قليلة النفقات كثيرة الفائدة .

## طماطم في غطس



الثلاثاء أول أغسطس  
باميه مكمورة ، أرز مفلفل ،  
مخلل ، فاكهة .



الأربعاء ٢  
سجق بالدمعة ، ملوخية ،  
أرز مفلفل ، مخلل ،  
فاكهة .



الخميس ٣  
فاصوليا خضراء مكمورة ،  
أرز مفلفل ، سلطة خيار ،  
فاكهة .



الجمعة ٤  
صينية بطاطس بدون طماطم  
- مكرونة اسباجتي ،  
سلطة خضار ، فاكهة .



السبت ٥  
كوسة مكمورة ، أرز مفلفل ،  
سلطة خيار ، فاكهة .



الأحد ٦  
ترلي ، مكرونة اسباجتي ،  
سلطة خضار ، فاكهة .



الاثنين ٧  
فاصوليا جافة مكمورة بدون  
لحم ، أرز مفلفل ، سلطة  
خضار ، فاكهة .

## الثلاثاء ٨

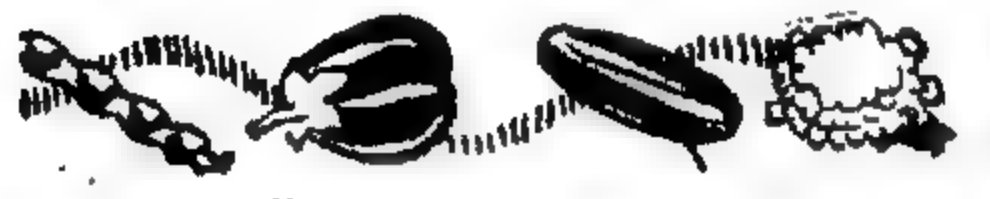
كفتة لحم بالدمعة ، طبق -  
محاشي متنوعة ، سلطة  
خضار ، فاكهة .



الأربعاء ٩  
باميا ويكة ، أرز مفلفل ،  
سلطة خضار ، فاكهة .



الخميس ١٠  
لوبيا خضراء مكمورة ، أرز  
مفلفل ، مخلل ، فاكهة .



الجمعة ١١  
كفتة لحم ، مسقعة باذنجان ،  
أرز مفلفل ، سلطة زبادي ،  
فاكهة .



السبت ١٢  
بطاطس مكمورة ، محشو  
ورق عنب ، سلطة زبادي ،  
فاكهة .



الأحد ١٣  
صينية كوسة بالبشاميل ،  
مكرونة بصلصة الطماطم ،  
سلطة خيار ، فاكهة .



الاثنين ١٤  
طعمية ، سلطة طماطم ،  
فاكهة .



الثلاثاء ١٥  
لحم بوفتيك ، صينية  
بطاطس بيوريه بالعصاج ،  
سلطة خضار ، فاكهة .



انت في عابطة الحماكية  
الخياطه المائيه

ميرفا  
كوفو

KOVO



# ندجك في غيبك

ان هذه العملية لن تكلفه مجهودا كبيرا .

ضعى بعض فوط التواليت فى مكان ظاهر حتى لا يضطر الى قلب خزانة الملابس رأسا على عقب بحثا عنها . لا تنسى الصابون وصابون الحلاقة ومعجون الاسنان وماء الكولونيا .

علقى على الصيدلية قائمة بما تحتويه لتوفرى على زوجك مهمة البحث عن دواء غير موجود .

والان يمكنك ان تسافرى وأنت مطمئنة على زوجك !!

ولطعام الافطار اشترى كمية من البن المطحون واللبن المركز أو المسحوق ولا بأس من اعداد شئ من البقسماط ليتناوله مع الافطار ان تأخر بائع الخبز عن الحضور وكان وقت زوجك لا يسمح له بالنزول مبكرا . ولا تنسى أيضا ان تعدى له بعض بطرمانات المسربى فقد يستعملها بدلا من الفاكهة أو يفطر بها مع شئ من الخبز والزبد .

أعدى لزوجك أيضا قطعة كبيرة من الزبد تكون فى متناول يده . احضرى دستتين من البيض وغلفيهما فى ورق جرائد وضعيهما فى مكان مظلم لتتيحى لشريك حياتك فرصة عمل عجة بيض أو بيض مقلى .

وان كان زوجك طاهيا ماهرا وأراد ان يستخدم الفرن الاوتوماتيكي اشرحي له ان الترموستات يكيف الحرارة ولكنه لا يوقف الشعلة أوتوماتيكيا . انه لو كان لا يعرف هذه الحقيقة أصيب بخيبة أمل عند محاولته عمل الشواء .

ولا شك ان الغسيل هو همه الاكبر . لذا وجب عليك ألا تسافرى قبل ان تغسلى كل حوائجه وتعيدها أحسن اعداد . أريه أين تضعين له القمصان والفانلات واللباسات والجوارب . أوصيه أن يجمع ملابسَه المتسخة مرة فى الاسبوع ويرسلها لكى تغسل وتكوى .



أما الاعمال المنزلية الاخرى ، فيجب ان تتم كما لو كنت هنا . فعلى الخادم مثلا ان يخرج صندوق القمامة يوميا قبل مغادرته المنزل . كما يجب ان يكتب فى المفكرة ما ينقصه ولا يستطيع الاستغناء عنه فى اليوم التالى .

وان لم يكن لديك خادم فان الامر يختلف تماما . ذلك ان زوجك ليس لديه من الوقت ما يسمح له بشراء طعامه وشرايه يوميا . اشترى له قبل سفرك عددا كبيرا من علب الطعام المحفوظ ليتناول طعامه فى المنزل بدلا من ان يتناوله فى المطعم . ولكن لا تنسى ان توصيه بأن يشتري من آن لآخر بعض الخضروات الطازجة ان أراد المحافظة على سلامة جهازه الهضمي .

ان كان زوجك من هؤلاء الذين لا يتضايقون من البقاء فى المنزل وحدهم قبل ان يلحقوا بنسائهم فى المصيف ، اتركه يصرف أموره بنفسه . أما ان كان من النوع الذى اذا ترك وحده « غرق فى شبر ميه » كما يقول المثل ، فيجب عليك ان تسهل له أموره المنزلية الى أبعد الحدود .

فان كان لديك خادم اعطيه كل التعليمات اللازمة . أطلبى منه ان يصلح الفراش مرتين فى الاسبوع على الاقل . وان يغسل أدوات الطعام يوميا . وفى استطاعة زوجك أثناء غيابك أن يقوم بشراء ما يلزم . وعلى الخادم ان يقوم بتقشير الخضروات وطهيها . وان كان بالمنزل ثلاجة كهربائية أمكنه ان يطهى طعام يومين

**عيون لا تنسى!**

فى الامكان ان تكون عينك مثلها ! وهذا سهل جدا . . . . .

دلكى رموش عينيك بالفرشاة مع استعمال كحل مايليلين الناعم . فتصبح طويلة وغزيرة اذ تبدو الاهداب السمراء نفسها خفيفة عند نهايتها . ولمسات خفيفة من قلم مايليلين الناعم للحواجب يجعل الحواجب الفير منتظمة والكثيفة تبدو فى انحاء جميل يدعسو للاطراء والاعجاب

هذه العملية البسيطة لا تستغرق بضع ثوان وتبدو عينيك ساحرة آسرة .

جربها لتزيدى جمال عينيك باستعمال

**Maybelline مايليلين**



# مشكلة أخرى في مصر...!!

ان المشكلة التي تواجه المجتمع المصري الان ليست هي مشكلة تعدد الزوجات وحدها ... هناك مشكلة أخرى لا تقل عن مشكلة تعدد الزوجات أهمية او خطورة وهي ايجاز مشكلة تعدد الطلاق .. !

فهذه تركت زوجها لان شخيرا عاليا يصدر من انفه وهو ينفذ في نومه العميق .. وهذا يترك زوجته لانها تريد ان تتفرغ مثلا لشئون البيت!!  
**وعندنا في مصر**

واذا كان هذا هو الحال هناك في هوليوود فلعل الدافع الحقيقي اليه ، الدافع الاساسي ، هو انها بلد الفضائح والمغامرات والروايات والسينما

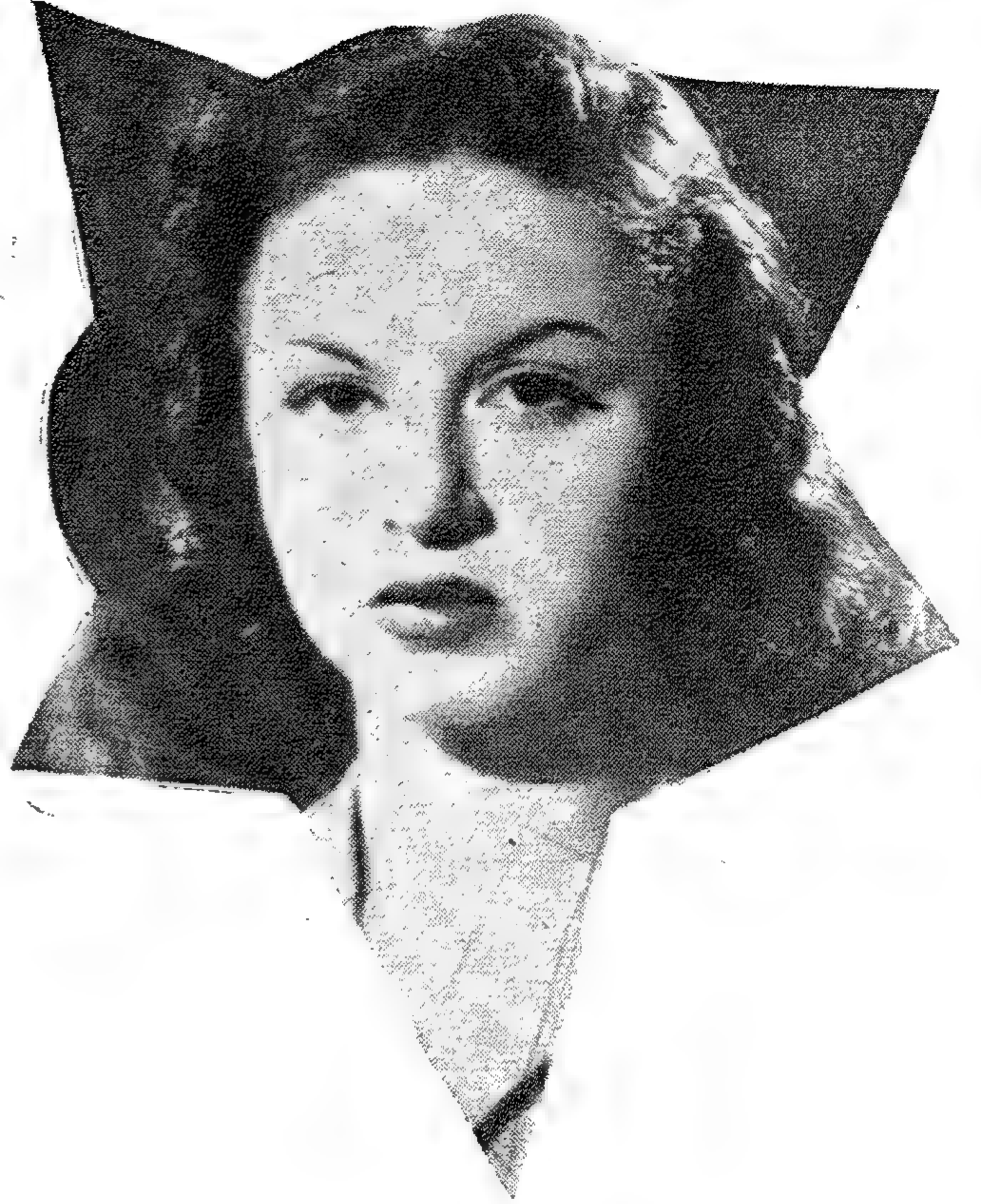
ولكن عندنا .. لماذا يتعدد الطلاق بهذه الحالة المفزعة اكثر مما يتعدد الزواج في مصر ؟ لماذا يتعدد الطلاق بهذه الصورة ، ولماذا تترك كل حادثة طلاق لانفذه الاسباب هذه الفياقق الادمية المحرومة من الرعاية ومن العطف ومن الحنان بشرطها .. شطر الوالد وشطر الوالدة ؟

واذا كان تعدد الزوجات يخلق في كل مرة يحدث فيها مشاكل ومتاعب ، فان تعدد الطلاق يحدث مأساة .. مأساة تقع اثارها على الاطفال من البنين والبنات ، الذين يجدون انفسهم فجأة وبدون أي رعاية من الابوين أو من الاثنين معا في بعض الاحيان ..

ويتلفت الصغير فيجد نفسه دون سائر الصغار محروما من الاب او محروما من الام .. ثم يجد نفسه في الوقت ذاته أخا لآخوة آخرين من أب اخر أو من أم أخرى ، قضى عليهم هم ايضا بان يحيا في هذا الحرمان

## هناك في هوليوود

وقد اشتهرت هوليوود بانها مدينة الطلاق ، لكثرة ما يقع فيها من صنوف الطلاق لاجب الاسباب ..







عن عين الناس وعن اسماعهم وعن  
السننهم ايضا .. ان الاعين  
والاسماع والالسننة لا تشغل الابن  
تسلط عليهم اعضاء المدينة ..!  
القناع الاحمر

**أضواء المدينة**  
ان تعدد الطلاق في مصر مشكلة  
.. اذا كانت هذه صورة سريعة  
له اخذت في الوسط الفني .. فان  
له صوراً عديدة وعجيبة في غير  
الوسط الفني ايضا ، ولكن يحجبها

تزوجت ثلاثة كانوا من غيرالوسط  
الفنى .. ولم تك تد تفرغ من زواجها  
الثالث حتى راحت هناك في الهرم  
تنشئ لنفسها مزرعة صغيرة تقول  
انها تجرب فيها حظها في تربية  
الخنازير !!

وتزوجت مديحة يسرى ثلاث  
مرات ايضا ولكن ازواجها كانوا  
جميعا فنانين اخرهم محمد فوزي

### شيء يعلمه الله

وقد اعتذرت شادية عن الاجابة  
عندما سألناها عن مشروعاتها  
الجديدة في الزواج .. فسالنا عماد  
حمدي فلم يمتنع عن الاجابة ولكنه  
قال في الم : سيبنى في حالي ..!  
اما تحية كاريوكا فانها تقول انها  
لا تعلم شيئا عن المستقبل ، وانه  
شيء يعلمه الله

### بيان مشترك

وقد لاحظ الناس ان طلاق  
الفنانين عندنا قد أصبح تصدر عنه  
بيانات « رسمية » .. كالبيانات  
الرسمية التي تصدر عن البيت  
الابيض في أمريكا

فقد اعلن عماد وشادية طلاقهما  
في بيان مشترك .. وسبقهما في  
اتباع هذا الاسلوب فنان حمامة  
وعز الدين ذو الفقار ، عندما اعلنا  
طلاقهما في بيان مشترك ايضا ..  
ويقول اصحاب «البيان» في هذا  
« ليربحوا انفسهم ويربحوا  
الناس من «الرغى والكلام الكثير»

### أرستقراطية

ان الناس يشيرون باصابعهم الى  
الوسط الفني عندما يتحدثون عن  
تعدد الطلاق .. ولكن الحقيقة ان  
الوسط الفني مظلوم في هذه القضية

انه ليس وحده «فارس الرهان»  
في هذا المضمار ، بل ان تعدد الطلاق  
قد غزا قبل هذا ولا يزال يغزو  
مجتمع الأرستقراطية

فلماذا يشير الناس الى الفنانين  
قبل غيرهم ، عندما يتحدث الناس  
عن الطلاق ؟.. السبب ان اتصال  
حياة الفنان او الفنانة بالجماهير  
هو الذي يجعل الجماهير تهتم بهم  
وترقب حركاتهم وسكناتهم وتسجل  
عليهم تصرفاتهم وتتخذ من انبائهم  
فصولا جديدة تضيفها الى فصول  
المسرحيات والافلام التي تشاهدها  
الجماهير لهم على المسرح او على  
الشاشة ..!

### احصاء سريع

واشباعا لهذه الرغبة بسين  
الجماهير وجدنا انفسنا تلقائيا  
نحصى مرات الطلاق لبعض فنانانا  
وفنانينا المشهورين .. لنجد المطربة  
منيرة المهدية تضرب الرقم القياسي  
بزواجها سبع مرات .. ونجد تحية  
كاريوكا تتلوها في الدرجة فتتزوج  
خمس مرات كان اخرها زواجها  
من عبد المنعم الخادم .. وفي المرتبة  
الثالثة تقف زينب صدقي التي







# مختار



مارلين مونرو  
طرفى نقيض



الدكتور فوزى  
المسرح الجامعى



فاتن حمامة  
الميلاد القادم



السيد محرر باب الادب  
تحية .. وبعد فقد قرأت فى  
العدد الماضى من مجلة « بنت  
النيل » كلمتكم التى تهاجمون  
فيها دعاة الادب الحديث ..  
ويخيل الى انكم تعمدتم طمس  
الحقائق التى ينادون بها ويعملون  
على نشرها ..

دعاة الادب الحديث لم ينادوا  
بترك اللغة العربية كما تقولون ولم  
يهجروا المعانى الجميلة كما تذكرون  
ولم يهدموا الادب العربى كما تدعون  
ولكنهم يعملون جاهدين على احيائه  
والتخلص من الجمود الذى لازمه  
وجعل الناس يزهدون فيه وينصرفون  
عنه ويبحثون لهم عن ادب اخر  
بين ادب اللغات الاجنبية ينعمون  
به وبجمالها وأفكاره ولم يعد أبناء  
هذا الجيل يطربون كما كان يطرب  
اسبقون لسماع « قفا نيك »  
و « عم صباحا أيها الربيع  
الخالى » و « ليه موحشا  
طلن » وغير ذلك مما لا يهم أحدا  
من أبناء هذا الجيل حتى ولا أبناء  
الاجيال السابقة لانه لا فائدة للادب  
اطلاقا من الابقاء على مثل هذه  
الالوان ..

ان هذا الهجوم من جانبكم على  
التجديد وانصاره ليس له ما يبرره  
الا التعصب لكل ما هو قديم ومحاولة  
الابقاء عليه ..

فوزى محمود - القاهرة

...

قرأت رسالتكم وأنا لست من  
خصوم التجديد ولكن من خصوم  
الهدم والتنكر لهذا المجهود الادبى  
الضخم الذى خلفه السابقون فى  
شتى النواحي الادبية ..

ويبدو لى أنكم لم تستوعبوا كل  
ما كتبت فى هذا الشأن وأن  
رسالتكم تنصب كلها على مخاصمة  
الشعر القديم .. وأنا لم أنصب  
نفسى مدافعا عن شعر امرئ القيس  
وغيره من الشعراء الجاهليين ولكنى  
عبت على دعاة الادب الحديث الذين  
لا يريدون احترام اصول الادب  
وقوانين الكلام وما زلت عند هذا  
الرأى لان الادب اذا فقد اصوله  
لا يكون أدبا وخير لكم ان تسموه  
شيئا اخر غير الادب ..

« ع »

## جريس كيل

تحب « الحمير » منذ سنوات  
من اطرف اخبار اميرة  
موناكو المثلة السابقة جريس  
كيل انها طلبت من زوجها  
الضايقة بتربية « الحمير »  
بمزرعته الخاصة .. فاطاعها  
الامير واشترى لها عددا كبيرا  
من الحمير من جزيرة كريت ..  
والسبب فى حبها للحمير  
انها عرفت « حمارا » منذ  
سنوات اثناء تمثيلها فى فيلم  
« النيران الخضراء » ..

♦ انتهت اسباب سوء التفاهم  
التي كانت قائمة بين أم كلثوم  
والممثل رياض السنباطى .. عقب  
اجتماع عقده اصدقاء الطرفين فى  
منزل أم كلثوم بالزمالك  
♦ تشهد مصر أول مهرجان  
سينمائى فى أول عام ١٩٥٧ يقام  
بالقاهرة .. ستدعى اليه جميع  
الدول الصديقة .. والدولة الوحيدة  
التي تقرر عدم توجيه الدعوة اليها  
.. هى اسرائيل

♦ اقامت فاتن حمامة حفلة انيقة  
هادئة فى منزلها اقتصر فيها  
السعة على صديقاتها واصدقائها من  
غير الفنانين .. وكان سبب اقامتها  
الحفلة الاحتفال بعيد ميلادها  
المقبل ..

♦ افتتحت فرقة الريحانى موسمها  
الصيفى بالاسكندرية فى مسرحها  
الجديد بكامب شيزار وتلاقى اقبالا  
من جمهور المصيفين والسكندريين



## كايو ماتشيكو

كوكب السينما اليابانية .. وفاتنة بلاد الشمس المشرقة ..

♦ تعد المفوضية التشيكوسلوفاكية  
فى مصر مجموعة من الافلام لمرضها  
فى مصر وفى نفس الوقت تسلم  
المفوضية مجموعة من الافلام المصرية  
لمرضها فى تشيكوسلوفاكيا ..  
وكان فضيلة الشيخ الباقورى  
هو الذى اتم الاتفاق

♦ صدر قرار بتشكيل هيئة  
التحكيم فى مسابقة المسرح  
الجامعى برئاسة الدكتور حسين  
فوزى وكيل وزارة الارشاد  
وعضوية الدكتور حسن مؤنس ..  
والاساتذة صالح جودت ومحمود  
كامل المحامى وبديع خيرى وحسين  
رياض

♦ تسافر فى الشهر القادم المثلة  
الاطالية « سلفانا مانجانو » الى  
اندونيسيا للاشتراك فى فيلم جديد  
« خزان على الباسيفيك » حيث  
تدور حوارات هذا الفيلم فى مزارع  
الارز باندونيسيا ..

♦ ان مارلين مونرو مشهورة  
بعدم اهتمامها باى موضوعات  
تتصل بالفكر والثقافة غير سحرها  
وفتنها المثيرة .. مع ان زوجها  
الجديد « ارثر ميللر » يعتبر فى  
طليعة رجال الفكر بين كتاب  
بلاده ..

فهل يتجح زواج يجمع بين  
شخصين متناقضين ..



# المسرح والحائز

لافتة زينت أباظه الحاي

همسة اباطية للكاتب .. الصديق الفنان ثروت اباطة ..  
فهو غنى عن التقديم ..  
«ى . فهمى»

كلمة واسعة لا ضابط لها ولا حكم .  
ولعلمهم يستشهدون على ذلك بأن  
الجمهور لم يقبل على مسرحيات  
توفيق الحكيم . وهذا استشهاد  
عجيب . ان الجمهور حين يرى  
المسرحيات الهزيلة ينفر من  
المسرحيات الرقيقة . لقد أصبح  
المسرح فى ذهن الجمهور ضحكاً  
متفجراً ينبعث من أفواههم ولا  
ترسله قلوبهم أو تنبض به  
أحاسيسهم . أو هو يمثل بكاء  
أجوف على رجل فقد أمه وأباه وعمه  
وأخاه وزوجه وأولاده فهو يقف  
باكياً يندب كنابات الماتم . ويبكى  
الجمهور ويخيل الى اذ ذاك انه  
يبكى على مصائبه هو أو هو يبكى  
على ما دفعه ثمة للتذكرة ولكنه  
أبداً لا يمكن أن يبكى من شيء مس  
أحاسيسه فيما يرى .

والمسرحيون لا يتقدرون أن هناك  
أحاسيس رفيعة لو صورت لهزت  
المشاعر وانهمرت لها الدموع .  
دموع انسانية جياشة بالمواطن .  
هناك الوفاء وهناك الاخوة وهناك  
المحبة وهناك التضحيات الصغيرة  
التي يقوم بها عامة الناس فى  
مالوف حياتهم اليومية . مثل هذه  
النبضات هي التي يصورها توفيق  
الحكيم . وهي التي يرى فيها  
زواد المسرح انها أعلى من مستوى  
الجمهور . ولست أدري أى  
جمهور يقصدون اليس هو الجمهور  
الذى يشهد مسرحيات أمير الشعراء  
شوقى وغزير . أباظه ويفهمها  
ويصفق لها ويبتسم منها ويضحك  
مما ويبكى حينما يريد الشاعران  
الكبيران للجمهور أن يضحك .

انه هو الجمهور ولكنه جمهور  
مسكين يقال على لسانه ما لا يحب  
أن يقول ويرمى بما ليس فيه .  
يفرض عليه ما يفرض فلا يجد  
الا القبول واو اننا اقسما لا تقدم  
له الا ما يرضى ضمائرنا الفنية  
لاقبل على ما تقدمه ولو اننا نحينا  
عنه هزال الروايات وضميفها  
لانصرف الى الفن الكبير غير اسف  
على ما منعناه عنه .

ارحموا الجمهور يا قادة المسرح  
وارحموا انفسكم وارحموا مصر -  
فانه يقال ان الفن فى الامة هو  
الامة .

وغيرها كيف لا تمثل روايات  
توفيق الحكيم وهي تترجم الى  
اللغات الاجنبية وتمثل على مسارح  
العالم الغربى .  
تسأل القائمين على شؤون المسرح  
فى مصر هذا السؤال فاذا هم  
يقولون ان مسرحيات توفيق الحكيم  
أعلى من مستوى الجمهور . وهذه

والمرح هو رجاله الشرفيون  
عليه والقائمون بأمره . وهم هم  
انفسهم الساخطون عليه الساخرون  
منه . ولم أر فى حياتى - على كثرة  
ما نرى من العجائب - قوما يقيمون  
شيئاً ويؤسسون ويرسون قواعد  
وبنيانه ثم يقفون منه ناحية  
يسخرون مما فعلوه ويرمون  
بالتشويه والقصور والفضالة ..

ولا يملك هؤلاء المسرحيون شيئاً  
يعيبونه الا القصة المرحية  
فهى وحدها التي لا يملكون  
أن يتدخلوا فى أمرها . والواقع  
انهم حائرون فيما يختارونه من  
القصص المسرحى . فالبضاعة  
المعروضة عليهم اما صفة بالغة  
فى الاسفاف حضيض . أو  
مرتفعة - كما يقولون - عن مستوى  
الجمهور .

والاسفاف قادم اليهم من  
المسابقات التي يقيمونها . والغالب  
الارجح لا يتقدم الى هذه المسابقات  
الا من عجز عن تقديم مؤلفاته منفردة  
معمدة على قوتها وحدها . واقول  
الغالب الأرجح لان المسابقات لاتعمد  
أن يتقدم اليها فنان مغمور يختفى  
وراء خجله فاراد المسابقة أن ترفع  
عنه هذا الخجل . المهم أن الذين  
يقيمون المسابقات ما يلبثون أن  
يجأروا بالشكوى من عدم وجود  
القصة المسرحية على الاطلاق ..

وهم يلجأون بعد ذلك الى روايات  
أكثر اسفافاً مما جرتها عليهم  
المسابقة كتبها مزورون انتحلوا  
لانفسهم صفة الكتاب وليسوا من  
الكتاب فى شيء . يسرقت الاعمال  
الفنية الكبرى ثم يشوهونها  
تشويها ضخماً عجبياً ويجعلون من  
هذا التشويه سبباً لأن ينسبوا  
المسرحيات الى انفسهم وهم محقون  
فى أن ينسبوا الى انفسهم ولكنهم  
يرتكبون أكبر الجرائم فى الاعتداء  
على أعمال الفن الكبرى ثم يرتكبون  
نفس هذه الجريمة حين يسومون  
بها الجمهور من أمره خسفاً وظلماً  
بأن يفرضوا هذه الروايات عليه  
أو بأن يفرضوها عليه اذا شئت  
الدقة فى التعبير ١٠٠

هذا هو الامر فيما يختص بما  
يقدم من الروايات أما اذا سألت  
عما يقدم عجبت ولك أن تعجب ثم  
أنت لا تملك بعد العجب شيئاً .

فأنت تسأل ويسأل منك  
القانون فى فرنسا والنمسا



زينب صدقي  
رائدة اول للفنانية المصرية .. أفنى زهرة شبابها المسرح المصرى  
.. فى عهده الذهبى ..



# أسماء الفائزات بهدايا بنت النيل

هدية فاخرة  
تقدمها لك  
"بنت النيل"  
مجاناً

اكتب اسمك  
وعنوانك

على هذا الكوبون  
لفوزي بأهدائها

آخر موعد  
لإرسال الكوبون  
يوم ١٥

كوبون هدايا بنت النيل

الاسم .....

العنوان .....

احمد المغربي بأسسيوط -  
سعاد احمد هوله بالبسقلون  
- عايدة سيد عسكري بالقناطر  
الخيرية - حرم جورج عطيه  
بأسسيوط - حرم سليم  
صادق بالزيتون - سعديه  
محمد بكوم النور - زينب  
خليل محمود بباكوس - دريه  
محمود لهيطه ببورسعيد -  
سعد نصر بالزيتون - منى  
ابراهيم حنا بالفشن - ملك  
السنتناوى بالمحلة الكبرى -  
نوال مصطفى بالسويس -  
حرم أسعد الفخراني بجرجا  
- حوريه احمد رمضان  
بسيدي بشر - سهام سيد  
عبد الله ببورسعيد - سعاد  
محمد عثمان بالمنيا - حرم  
ياسين محمود عبد الحميد  
بخزان اسوان - حرم طلعت  
زاهر بملوى - عزيزه حسن  
احمد بمحرم بك - ماري  
جرجس بالمنيا - عواطف  
محمد توفيق باسكندرية -  
عايدة كامل خاطر بالقازيق  
- حافظه احمد الحماقى  
بالتنصورة - لولا محمد  
حسن ببورسعيد - رسميه  
عويس خضر ببني سويف -  
اليس صليب عبد السيد  
ببني مزار - حرم احمد  
خليل بالسويس - ناهد  
علام بجرجا - حرم هاشم  
احمد فايق بدمياط

توزع الجوائز على الفائزات  
ابتداء من يوم ٥ أغسطس  
الى ٢٠ منه .

الفائزات من خارج  
القاهرة يرسلن لإدارة المجلة  
طوابع بريد قيمتها خمسة  
قروش لإرسال الهدايا لهن  
ونرجو أن يكتبوا عناوينهن  
بخط واضح .

شكري بالعجوزة - جانيت  
زكى بالخليج المصرى -  
عصمت حسن بمصر الجديدة  
- ليلى صالح بعابدين - سعاد  
عبد القادر بمصر - ايلين  
مرقس وهبى بروض الفرج  
- فوقيه عبد الحميد بمصر  
- نادية عامر القاضى بحلوان  
- حرم شحاته كامل - ماري  
سلامه بمصر - منى عبد الله  
على ببولاق - عيات صليب  
مقار بشبرا - تحية موسى  
بشبرا - سوسو وهبى  
بالدقى - ساميه الطوانسى  
بشبرا - ناني الحمامولى  
بمصر - أوجيني زكى كامل  
بشبرا - ميري ابراهيم  
فرج بالموسكى - نعيمه  
حسين عثمان بعابدين -  
زينيه الدسوقي بطنطا - ليلى  
أمين احمد بالدقهلية - رجاء  
نصير بينها - هاني موافى  
بأبو قير - كريمه على محمد  
حسن بالمنيا - هند عرفة  
محجوب بطنطا - فوزيه  
عبد القادر بأبو قرقاص -  
فرحه محمد حلف ببني  
سوييف - ميمى على ابراهيم  
بالسويس - مريم جرجس  
بالزيتون - زينب احمد  
الورديني برشيد - كريمه

فاز بعلبة خميرة رويال  
بيكنج بودر كل من السيدات  
والانسات :

زينب متولى بمصر -  
ناجى عبد المجيد مصطفى  
بجاردن سيتى - حرم  
المهندس حامد أنيس بمصر  
الجديدة - حرم سلامه محمد  
لبيب بمصر الجديدة - حرم  
الاستاذ محمود سامى بمصر  
والانسة تحية عبد العزيز  
الشامى بالمالية مصر - عفاف  
احمد صالح بملوى - مادلين  
حبیب أيوب بشبرا - فيفى  
نجيب بخدائق القبلة -  
سعاد محمد كامل بمنيل  
الروضة - حكمت محمود  
بالقلعة - أزهار محمد  
العفيفى بحلوان - زينب  
صبحى يحيى بالسيدة زينب  
- نبيلة محمود احمد على  
بالعباسية - فاطمه طه احمد  
حامد بمصر القديمة - هدى  
منير سعيد بشبرا - عليه  
حجازى بشبرا - فاطمه  
محمود الشامى بشبرا -  
محاسن شكري بالعجوزة  
ساميه حنا ملطى بشبرا  
مصر - منيره محمد سالم  
بالجيزة - روجيه فهمى عبد  
الملاك بشبرا - محاسن

لبنان

بطايرت بكاماستر  
الخطوط الجوية اللبنانية

القاهرة: ميدان سليمان باشا رقم ٢ تليفون ٢٢٨٧٨ - ٢٢٨٧٩ - ٢٥٠١٥  
الوكندرية: شارع مشرب رقم ٢٢ تليفون ٢٣٩٢٩ جميع مكاتب السياحة المعتمدة





اعرفي زميلتك

◆ الانسة عواطف القالى

◆ عمرها ١٩ سنة

◆ بالسنة الثانية بكلية الحقوق  
بجامعة القاهرة

◆ عضو بجمعية الطيران الالى  
بالكلية

◆ هوايتها قيادة الطائرات

◆ امنيتها ان تطوف العالم

### نظام الدور الثانى

#### يطبق هذا العام

صرح كبير مسئول فى جامعة القاهرة بان نظام الدور الثانى سوف يطبق ابتداء من هذا العام وسوف يعقد امتحان لطلبة السنة الثانية فى ٤ سبتمبر القادم اما طلبة السنوات النهائية فسوف يدخلون الدور الثانى فى ٢٢ سبتمبر واذاف بان الجامعات فى انتظار موافقة مجلس الوزراء على القرار الخاص بذلك

◆ من المنتظر ان يقدم الطلبة الجامعيون الى السينما فيلما جامعييا يقوم بتمثيله نخبة من الطلبة والطالبات غير المحترفين كما يضع سيناريو الفيلم الطالب حلمى علاى ..

### نحو جامعة الفصل

نرجو ان يحقق اسبوع شباب الجامعات هذا العام الغرض الذى اقيم لمن اجله .. نرجو ان يحقق التالف والمحبة بين مختلف الطبقات من الطلبة والطالبات .. نرجو ان يرفع المستوى الرياضى ويشجع الرياضيين من الجامعيين والجامعيات .. نرجو ان يزيد الصلة وثوقا بين الطلبة المصريين واخوانهم من الطلبة العرب ... واخيرا نرجو الا تكرر المهازل التى حدثت فى اسبوع شباب الجامعات فى العام الماضى .. وان تسود الروح الرياضية بين الجميع وان تطفى على كل الاعتبارات ..

ان ما حدث فى العام الماضى كان نتيجة لخروج بعض الشبان والفتيات على التقاليد الجامعية .. وكل ما نتمناه ان يحاول كل شاب وفتاة من المشتركين فى الاسبوع ان يحافظ على تقاليد الجامعة خصوصا وان بيننا ضيوفا اشقاء من البلاد العربية سهر عبد القادر



## اسرار الجامعات

◆ وصلت الى الاسكندرية ٢٠٠ طالبة فلسطينية للاشتراك فى اسبوع الجامعات وقد اعد لهن المشرفون على الاسبوع برنامجا حافلا لمشاهدة معالم الاسكندرية

◆ كان من المقرر ان يشترك فى اسبوع الجامعات ٦٠٠٠ طالب وطالبة ولكن خفض هذا العدد الى ١٣٥٠ لعدم وجود الامكانيات الكافية لاستيعاب هذا العدد الضخم

◆ ثار طلبة وطالبات اللسانس بكلية الحقوق بجامعة القاهرة عند اعلان نتيجتهم وقد وعدهم المسئولون فى الكلية باعادة النظر فى النتيجة وتعديلها

◆ بدأت مجلة رسالة الجامعة التى فازت بكأس الصحافة الجامعية للدكتورة دوية شفيق تعد العدة لاصدار عدد هذا العام للاشتراك به فى المسابقة

◆ يصدر بعض الطلبة والطالبات من جامعتى القاهرة والاسكندرية جريدة يومية تباع بنصف قرش وتوزع على المشتركين فى اسبوع الجامعات وتهتم الجريدة باخبار الاسبوع فقط



### اربع جامعيات فى بيت الطالبات جلسن فى البوفيه يتسلين بلعب الورق فى اوقات الفراغ

وليلى حسن وليلى محمد غز ووفاء محمد امين وعقيله سيد زكى وشفيقه حسن

#### اسبوع شباب الجامعات

اناب السيد رئيس الجمهورية السيد كمال الدين حسين وزير التربية والتعليم لافتتاح اسبوع شباب الجامعات الذى عقده بالاسكندرية ابتداء من يوم ٢٥ يوليو واشتركت فيه ١٩ دولة عربية وشرقية ..

### ١٣ فتاة من المعهد العالى للتربية الرياضية يشتركن فى مسابقات التجديف

تم اختيار ١٣ فتاة من المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات لتمثيل المعهد فى مسابقات التجديف فى اسبوع شباب الجامعات وهن الانسات نوال حافظ وسميحة حافظ وسميه يوسف وليلى قاسم واكرام جرجس وامال عبد الجواد ومديحة الرصفى وسهر محمود

### نحن نقترح

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والاداء التى ترد الينا وبنت النيسل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام فى حدود القسانون والنظام .. وترجو ان ترفق بالاقترحات صور اصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



### الانسة وفاء السيد سالم - جامعة القاهرة :

اقترح ان تقوم كل كلية بطبع كتاب عن تاريخها ونظمها ولائحتها الداخلية ويقدم هذا الكتاب الى الطلبة والطالبات الجدد حتى يمكنهم ان يلموا ببعض المعلومات عن الكلية التى التحقوا بها



### الانسة ثناء بيومي - جامعة القاهرة

اقترح ان تنظم الكليات المختلفة حفلات دورية تجمع بين الطلبة والطالبات والاساتذة حتى تزداد اللفة بينهم وحتى يعرف الطلبة اساتذتهم الذين ما زال البعض منهم يضع حجابا بينه وبين طلبته



## خطاب الشهر

انا فتاة فى العشرين من عمرى الان ، جميلة وحاصلة على شهادة عالية ، تقدم لخطنى منذ عدة سنوات شاب من العائلة يكبرنى بخمسة وعشرين عاما ومتوسط الدخل والثقافة . رفضت قبوله زوجا للفارق الكبير بين عمرينا ولكن اهلى لم يعبروا كلامى اى التفات فى ذلك الوقت لاننى كنت صغيرة وعلى حد قولهم لا افهم مصلحتى وتمت الخطبة على هذا الاساس رغما عن ارادتى .

ومرت أعوام على الخطبة وأنا أشعر نحوه بكراهية شديدة ولا طيقه برغم انه يظهر لى انه يحبنى فوق ما أتصور ولا يترك اى فرصة دون أن يثبت لى حبه ويدللى بكافة الوسائل فضلا عن احترامه لى كل الاحترام .

وفى السنة الماضية اى بعد حوالي ست سنوات على الخطبة الح على اهلى لعقد القران فرفضت ثانية وبكى ولكنهم أرغمونى على اتمام عقد القران بالتهديد تارة وبالتملك والسياسة طورا حتى تم لهم ما أرادوا .

ومنذ هذا اليوم وأنا أحاول أن أحبه ما دام اربط مصيرى به لا مفر من ذلك ولكنى للأسف ما زلت أكرمه ولا أشعر نحوه الا بالمعطف المزوج بالاحتقار بشدة حبه لى وأرى أن زواجى منه منتهى الظلم وجميع رفيقاتى وهن لا يمتزن عنى بأى شىء تزوجن شبانا مقاربين لهن فى السن فلم اذا أتزوج أنا برجل فى سن والدى ؟ اننى أريد التخلص منه قبيلا الزفاف ولكنى أخجل منه بعد أن مكث كل هذه السنين ينتظرنى وماذا سيقول على الناس فهل من طريقة أقنع بها نفسى حتى أحبه وأستعد للعيش معه عيشة سعيدة على وفاق أو بأية طريقة أتخلص منه .

المظلومة

**بنت النيل :** من الاسف حقا أن نرى فى يومنا هذا أن بعض الاسر ما زالت لا تلتفت لرغبات بناتها وتأخذ رأيهن قبل الزواج وكان الامر لا يتعلق بالفتاة ومصيرها ومستقبلها يجب على الآباء والأمهات أن يقلعوا عن هذه الافكار البالية ويفهموا أن الفتاة ليست سلعة تباع وتشتري بل هى انسانة لها قلب وعقل ولا بد من أخذ رأيها فى هذه الامور التى تستطيع أن تحكم عليها وتعرف سعادتها من شقايتها وواجب الاهل نصيحتها وتقديرها فى الموضوع ويتوجهون بها الى مصلحتها ولكن من الظلم اجبارها على زواج لا ترغب فيه وقد اوصى الرسول صلى الله عليه وسلم باخذ رأى الفتاة قبل زواجها وقد جرى الصحابة على ذلك .

وما دمت قد حاولت بشتى الطرق أن تقننى نفسك به وتحبيه دون جدوى فالأوفق لك وحرصا على مستقبلك وقبل أن يستفحل الامر وتزوجا ثم تنجبا أطفالا وتعيشا طول العمر فى شقاء مرير لا بد أن ينتهى بانفصالكما يوما ما

انضحك ان تفتحى خطيبك بحقيقة الوضع وبشعورك نحوه ، وتبينى له عدم امكانك صحبته سواء اليوم أو فى المستقبل وانك برغم احترامك له ومحاولتك الشعور بأية عاطفة نحوه لم توفقى ولذا ترين أنه من الأوفق الانفصال من الان . وثقى تماما انه سيفهم الوضع ويقدره على صراحتك واتخاذك هذه الخطوة قبل الزفاف ولن تكونى قد جرحت شعوره بهذا التصرف وكثيرين تفسخ خطبتهم بعد سنين طويلة ولا بد انه سيفقد الموقف ويفسخ الخطبة ويطلقك .

اما اذا امتنع فانخذى موقفا حازما معه ولا تخشى كلام الناس فان العقلاء منهم سينصفونك ولا يميون تصرفك مع العريس الذى لا يرحم شبابه ويطمع فى الزواج بمن هى فى سن ابنته برغم كراهيتها له فلا يستحق اى عطف أو حرج أو خجل منك فالذنب ذنبه وذنب اهلك .



### أتزوجه ام اتركه ..

انا أرملة شابة فى الثلاثين من عمرى ولى طفل أحببت شابا فى الثامنة والعشرين من عمره حبا جما وبادلنى هذا الحب فى اخلاص تام برغم الفارق الذى بينى وبينه فى العمر وكذلك فى المركز الاجتماعى فهو فى مستوى عالى أقل منى فى كل شىء ولكنه يعتز بكرامته الى أبعد الحدود .

ولم أفكر فى هذه الفروق مطلقا لان الحب الصحيح البعيد عن كل غاية لا يعترف مركزا أو مالا وخصوصا ان هذا الشخص دائم المعطف على وقد مكثت عشرتسا خمسة أعوام وتطورت الى مقابلات وبعض من المعاشرة شبه البريشه ومنذ وقت قريب قابلت والده مصادفة وهو يعرفنى ولكنه لا يظن اننى سأتزوج ابنه بسبب الفارق بيننا برغم علمه بحب ابنه لى . وكانت دعشتى كبيرة حين أخبرنى فى سداجة انه خطب لابنه منذ حوالى ستة شهور وقدم شسبكة للمروس وهى احدى قريباته وليست متزوجة كما بلغنى . . . فظهرت أمام والده أن لا أهمية لهذا الموضوع عندى .



ولكنى اتصلت به وسألته عن الحقيقة فانكسر وقال انه مجرد كلام وهو سيرفض ذلك لانه يحبنى ومن شدة سداجتى وحبى لسه صدقته . وبعد ذلك أخذ يماطلنى

وأخلص له وأشعر انه لا يمكننى العيش مع رجل آخر غير هـ خصوصا انه يقبلنى بطفلى - فهل أرضى به بعد أن أستوثق من والده عن كل شىء أم أرفضه نهائيا رغم أن رفضى له سيكون صدمة كبيرة جدا عليه وعلى .

ماذا تنصحين بعمله وهل لا توافقين على الزواج الذى يكون فيه مستوى الزوج غير مستوى الزوجة أم لا دخل للحب والزواج بذلك ؟ وهل فارق السن الذى ذكرته يوقف ذلك الزواج ؟

البائسة الحائرة

م . ش . بالمجوزة

**بنت النيل:** لم تبينى فى خطابك ما هى الفوارق الاجتماعية التى

خلصة منى . ولما سألته عنه انكسر وقال ان كثرة شكوكى تجعلنى أظن ذلك وبعدما قطعت علاقتى به شهرين ولكنى للأسف فوجئت باتصاله بى فلم أعره التفاتا ولم أقابل مولكن منذ مدة قصيرة قابلته مصادفة وعلمت منه الحقيقة وهى انه اضطر تحت ظروف عائلية وكذلك من كثرة مشاحناتنا مع بعض أن يتم هذه الخطبة ولكنه الان فسخ هذه الخطبة لانه فكر أنه لا يستطيع العيش بدونى مع قبول طفلى كأنه ابنه . وتأسف لى جدا بل بكى ورجائى عدم الرفض والرجوع اليه على أن يتم الزواج حسب ونغبتى فورا دون تردد - أنا ما زلت أحبه جدا

فى الزواج الى أن يترك نفسه لذلك لى يتقدم وهو كفء لى ويكون معه مالية وقال لى اننا نأخذنا أمام الله أن نكون زوجين اذ لا داعى للاستعجال للعقد الرسمى ثم قابلته مصادفة وطلبت منه أن نتزوج زواجا عرفيا بورقة الى أن نجد أن الظروف تسمح بجعله رسميا . فصرح لى أنه لا يمكنه ذلك ولا يمكنه الزواج منى لانى فى مستوى آخر غيره ولا توجد سعادة فى هذا الزواج خصوصا انه شديد الغيرة وأنا أريد المجتمعات الكبيرة واللبس المودرن وهو غير موافق على ذلك .

وذات مرة وقع بصرى على خاتم الزواج فى اصبعه ولكنه أخفاه



## البحث عن العمل

« بنت النيل » تساعدك في الحصول على العمل بنشر طلبك مجاناً في هذا الباب خدمة لك ولأصحاب الأعمال .

**أوجيني مرقس فهمي :**  
ابتدائية فرنسي - تجديد الآلة الكاتبة فرنسي - ترغب في أي عمل

٢٢ «أ» شارع أبو زيد إبراهيم - ساحل روض الفرج

**احمد احمد الصواف :**  
بكلية التجارة بجامعة الاسكندرية يريد عملاً بالقاهرة أو الاسكندرية - كفر الحما - غربية

**انسة اجلال م.م.ك :**  
مدرسة لغة انجليزية بالثانوي ودبلوم معهد تربية - تريد عملاً بعد الظهر

**انسة سعاد م.م.ك :**  
دبلوم راقى للمدارس الثانوية الفنية وحاصله على التوجيهية ومنتسبة بكلية الاداب - تريد عملاً بالقاهرة ٣١ شارع قايتباي بمينيل الروضة - القاهرة .

**اميل نقولا :**  
ليسانس اداب قسم انجليزي - يجيد العربية والانجليزية - يطلب عملاً بشركة محترمة

٩ شارع محمود يحيى بطومانباي - سراي القبة  
**انسمة منيره محمد مصطفى :**  
حاصلة على التوجيهية - تريد عملاً كتابياً - ١٥ شارع سنجر الخازن بالحلمية الجديدة .

**انسمة امال مصطفى محمد :**  
حاصلة على التوجيهية - تريد عملاً كتابياً - ٦ شارع اسماعيل كاشف بالمغربيلين قسم الدرب الاحمر

**انسمة ليلي ح.م.ك :**  
حاصلة على التوجيهية وبكلية الاداب - تريد عملاً كتابياً .

### مسألة كياسة

كانت عائلة زوجي تسرغب في زواجه من شقيقة زوجة أخيه وكان هو يكرهها رغم حبها وحب أهلها له وانفقت العائلتان وحددوا يوم الشبكة ودعوا الاقارب والأصحاب ولكن فاجأهم زوجي بتقديم الشبكة الى قبل ذلك بيومين واني في شدة الضيق من هذا الوضع . ما هو الحل لمعالجة الامور هل سيكون زوجي وأنا معه في لهيب من نار علما بأن شقيقة تلك الفتاة ستكون معي في ملكه الخاص بالدور الرابع وأنا بالدور الثالث ؟

حرم ج.م.ع  
القاهرة

**بنت النيل :** من الطبيعي ان يكرهك في البداية أهله وخاصة زوجة شقيقه عليك الا تهتم بكل صغيرة وكبيرة يقولونها عنك واعلمي على اسعاد زوجك وكوني سياسية ولطيفة مع أهله حتى يدركوا حسن اختيار ابنهم فتكسب مودتهم وتقديرهم وكثيرات من الزوجات بدان مثلك ووصلن بكليستهن واخلاصهن الى السمن والمسل مع الجميع .



### الجانلة السوداء

أنا فتاة في السادسة عشرة من عمري أريد ان أصنع جولة سوداء بليسيه ولكن والدتي عارضتني وقالت انك ما زلت صغيرة فأرجو افادتي عن ذلك وهل لا يجوز لفتاة في مثل سني لبس جولة سوداء وان كان لا مانع من لبسها فمن أي قماش أصنعها ؟

**بنت النيل :** ان والدتك على حق فانت ما زلت صغيرة على اللون الاسود والالوان الفاتحة والزاهية هي التي تليق بك وتتمشى مع سنك فاتركي الاسود عندما تتقدمين في السن . انت عابزه تكبري قبل الاوان ليه . وان كنت متمسكة في ان تكون الجونلة غامقة اللون فلا بأس من اختيار اللون الكحل أو البني وتلبسي معها بلوزة فاتحة اللون . ويمكنك تفصيلها موديل بليسيه دوغري « يعني مش كلوش » وهذا الموديل ينجح في قماش البسبولين أو التيل .

اذا ما كان هذا الانسياق في طريق غير عادي وعلى غير ما جرت عليه الناس اذ ليس من المألوف ان تزوج سيدة بشاب اقل من مستواها واقل منها سناً في الظروف العادية .

ولذا يحاول الشباب انقاذ حبيبته من هذا الموقف فيتغلغل عنها في سبيل سعادتها ولكن اذا خرج من هذه التجربة بانه لا يمكنه العيش بدونك كما لا يمكنك العيش بدونك ولذلك فسبح خطبته فانتى انصحك بالزواج منه برغم الفوارق الاجتماعية وفارق السن بينكما اذ ان حبكما لا بد سيدفع كلا منكما للتضحية في سبيل اسعاد الآخر ، والتغلب على ما قد يصادفكما من مشاكل ناتجة عن هذه الظروف .

لذلك اري ان تتاكدي اولاً عن سبب فسح الخطبة فان تبين لك صدق قوله وكان مستعداً وغير مماطل في الزواج في هذه المرة اقدمت على الزواج منه لان زواجك منه سيسبب لكى الشقاء ولن يشعر أى واحد منكما بالسعادة مع شخص آخر ، فالرأى السليم بالتضحية والعذاب في سبيل العيش مع من تحبه .

### يطلبون العون

فصل والدى من عمله في شهر اكتوبر سنة ١٩٥٤ وطرق جميع الابواب للعمل دون جدوى حتى أصبحنا فقراء معدمين وعلينا ديون من كل ناحية ومرض والدى لهذا الحال اذ اننا خمسة اولاد غيرى تتراوح اعمارهم بين سنتين وسبع سنين ومنهم ثلاثة بالمدرسة وأنا عمري ١٢ سنة ولم نتمكن من اتمام دراستنا على هذه الحال . وقد ضاقت الدنيا بوالدى لدرجة انه طردنا من عنده فذهبنا لخالي وهو رقيق الحال .

انقلونا بالله عليكم نود ان ننضم الى الضمان الاجتماعى أو الى أى ملجأ لكى نعيش ونشعر بالطمأنينة على حياتنا ونشعر بالسعادة . انقلونا من الهلاك فقد أصبحنا على اخر نفس .

سعاد جاد رضوان

طرف فهمي حلما  
بقال بالقنطرة شرق

**بنت النيل :** نوجه نظراً المسؤولين بالضمان الاجتماعى لهذه الشكوى عساهم ان يجدوا حلاً يساعدون به هذه الاسرة وينقلونها من قسوة الحياة واملاً ان تجد هذه الشكوى طريقها ايضا الى جهات البر لدى الهيئات المختلفة ووزارة الاوقاف .

بينكما فما هي وظيفته ومدى ثقافته ومن اية بيئة هو وهل تملكين ثروة ام لا وهل يستطيع اذا تزوجك ان يقوم بكافة نفقة منزل الزوجية وواجباته نحوك . كان يهمنى معرفة كل هذه الامور قبل ابداء رأيي في زواجك منه .

وعلى العموم يبدو لي من خطابك انك سيدة عاقلة تزن الامور من كافة نواحيها وتفهم الحب في اجمل معانيه وهو التضحية في سبيل من تحبين والتغلب على كافة العقبات التي تقابلك او سوف تقابلك .

اما هو حسب روايتك فاما انه شاب غير جاد لك من ناحيته ولذلك رفض الزواج منك وكان يماطلك برغم الحاحك حتى ولو بعقد عرفى هذا من ناحية ومن ناحية اخرى فانه ليس مستقلاً برايه ولا يتصرف بأرادته وحده بل أهله يسيطرون عليه حتى انه خطب قريبته واستمر في علاقته معك واخفى امر هذه الخطبة التي فسخت لسبب قد يكون غير ما زعمه من ان حبه لك مثلاً ان كنت ثرية ولعل هذا هو سبب رجوعه اليك وفي هذه الحالة يكون حكمك عليه مخالفاً لحقيقة اخلاقه اذ انك تنظرين اليه بمنظار الحب والعاطفة القائمة منذ خمس سنوات .

ان صح هذا فاني انصحك بعدم الزواج منه مهما تعدت ومهما كانت الصدمة شديدة عليك .



واما ان يكون صادقا في حبه وتردده وامتناعه عن زواجك في البداية للاسباب التي ابداهها وهو تردد في محله بل دليل على نضوج تفكيره ومحاولته الابتعاد عنك وخطوبة قريبته محاولة طبيعية يقدم عليها كل انسان عاقل قبل ان ينساق وراء عاطفته

اذا لم تجدى  
حل مشكلتك  
فترقبه في العدا القام



# كسب بنت النيل ..

انسمة - برمل الاسكندرية :  
تطلب علاج لخشونة شعرها  
وجفافه .

لا تضحى أى نوع من الزيوت  
على شعرك . اغسلي شعرك مرتين  
فى الاسبوع بشامبو "Dopal"  
لمدة ٣ شهور ثم ضعى كريم  
بيورين BIORENE يوميا ايضا  
لمدة ٣ شهور بعد غسله بالشامبو  
يعود لشعرك نعومته ويعمل على  
فردته واطالته واسترساله .

نبيلة ١ - مشتركة :  
شعرها مقصوص الاجارسون  
ولكنه مشوش .  
استعملى كريم BIORENE مرة  
كل يوم لمدة ٣ شهور . أما اختك  
التي تشكو من جفاف بشرتها  
فانصحها بدعك بشرتها بماء الورد  
ثم دهان بشرتها بكريم بلينشنج  
اليزابيث اردن تعود بشرتها الى  
نعومتها الطبيعية .

## شعر المنزل

ت ٠ م - كفر الزيات :  
تريد غسل فستان فاى لونه  
احمر .

يحسن دائما غسل مثل هذه  
الاقمشة الثمينة بالبنزين واتبعي  
فى اجراء عملية الغسل بالبنزين  
جميع الارشادات التي سبق ان  
شرحتها مرارا فى اعداد سابقة  
اما عن شعرك الخشن فاستعملى  
كريم BIORENE لمدة ٣ شهور  
مرة كل يوم .

نبيلة ٠ - مشتركة :  
فستانك الحريري الذي ارسلت  
لى عينة منه يمكنك بسهولة تنظيفه  
بغسله بماء فاتر ومسحوق صابون  
مع الضغط الخفيف وعدم الدك  
ثم اشطفيه فى ماء دافىء مرتين  
ثم فى ماء بارد مع اضافة قليل  
من الاسبرتو الابيض الى ماء الشطف  
لإعادة لماعته ثم اعصريه بالضغط  
ثم ضعيه فى قوطه بشكير للتخلص  
من جميع الماء ثم ضعيه فى مكان  
طلق الهواء . ويكوى وهو مندى  
قليلا بمكواة متوسطة الحرارة  
ولاحظي السرعة الزائدة فى جميع  
مراحل الغسل والشطف .

ملعقة صغيرة بعد الاكل ٣ مرات  
يوميا .

## بريا الجمال

الانسمة ٠ ١ م - منشية البكري:  
تشكو من أن بشرتها دهنية  
جدا ودائمة اللعان .  
لكي شعرك بقطنة بها قليل  
من ماء الورد كل ليلة قبل النوم ثم  
ضعى Tonique Astringeant  
هيلينا روبنشتين فتصبح بشرتك  
طبيعية وتزداد نعومة ونضارة .  
سميحة ٠٠ :

تزيل شعر ساقها بالطريقة  
الشرقية فلا يظهر ثانية للخارج  
فوق الجلد وانما ينشئ داخل  
المسام .  
كثرة استعمال الحلاوة هي  
السبب فى ذلك . العلاج ضعى  
ملعقة كبيرة بوراكس فى لتر ماء  
قافر وضعى منه على المواضع التي  
تشكين منها ثم جففى ساقيك  
وضعى مرهم زنك  
Pommade de Zinc

استعمل هذا العلاج ٣ مرات فى  
الاسبوع .

نوحيدة ٠ ١ سالم - قويسنا :  
فى الرابعة عشرة وتشكو من  
تأثير الضوء على عينيها وصداع  
كما تريد علاجاً للشعر الخشن  
وعلاجاً لفرد الشعر الموج كذلك  
تشكو من حبوب بوجهها تترك  
اثارا سوداء .  
١ - اعرضى نفسك على طبيب  
عيون لاستشارته .  
٢ - اغسلي شعرك بشامبو  
"Dopal" مرتين فى الاسبوع  
ضعى يوميا على شعرك كريم  
"Dopal" لمدة شهر يزداد شعرك  
نعومة ويظهر مفردا .  
٣ - لازالة الحبوب التي بوجهك  
ضعى مرهم ساكنيل يوميا ولمدة  
شهر .

## اذا لم تجدى جواب سؤالك فترقيه في المدد القادم

جرعة ملينة من ملح الفواكه  
Andrews وتؤخذ قبل الفطور  
ولا تستعمل البودرة مؤقتا بل  
استعمل دهان مطهر مثل  
Valderma واغسلي وجهك  
دائما بماء الورد .

مشتركة بالجللة - عليا بدمهور :  
تشكو من حبوب بأعلا الفخذين  
من الشرح يبدو لي أن هناك  
شيئا يمنع استمرار الدورة الدموية  
كرباط مطاط أو خلافة مما يستعمل  
فى حمل الجوارب ويمكن ان يكون  
ذلك نوع من أنواع الحساسية  
استعملى له دهان  
Benadryl Ointment  
وبودرة التلك .

قارئة مستديمة انسمة تهانى بمنشية  
البكري :  
تشكو من حبوب بالوجه وورم  
الجفنين العلويين .

يبدو لي أن حبوب الوجه وورم  
الجفنين جزء من شكوى واحدة  
بالنسبة للجسم . فى هذه الحالة  
يجب تحليل البول لمعرفة ما اذا  
كان به زلال أو أملاح فاذا ما عولج  
ذلك تحسنت الحالة كثيرا وتزول  
بعضى الوقت ولا يبقى هناك شكوى  
وخاصة من السمعة التي تشكين  
منها .

بهيجة ٠ ١ س - بالقاهرة :  
تشكو من النحافة ومضاعفاتها  
لم تذكرى ان كنت عرضت  
نفسك على طبيب لمعرفة ان كان هناك  
سبب ظاهر لهذه النحافة . على  
كل حال وعلى أساس ان لا يكون  
هناك حالة مرضية مسببة لذلك  
فان الفيتامينات والمقومات العامة  
وفاتحة الشهية هي كل ما تحتاجينه  
من الفيتامينات Minacaps  
تأخذين كبسولة مرتين فى اليوم  
وتأخذى حبوب  
Ferrous Sulphate  
مع B. Complex قرص  
بعد الاكل ٣ مرات يوميا وتأخذى  
دواء فاتح للشهية Aciminas  
وهو كذلك منشط للكبد وملقحة  
متوسطة بعد الاكل ٣ مرات  
يوميا .

مشتركة ٠ ١ ت - بنقاده :  
تشكين من صداع مستمر .  
فى أغلب الاحيان مع عدم وجود  
حالات مرضية أو تعب بالعينين  
يكون ذلك نتيجة حساسية وأنصحك  
بأن تجربى Anthisan Syrup

## بريد الأطباء

يجيب على الاستئلة  
الدكتور عبد الحميد عمر

القارئة اقبال ٠ م - الدقى :  
تشكو من وجود ديدان  
الاسكارس

هذا النوع من الديدان منتشر  
بكثرة ومنشؤه الخضروات غير  
المغسولة جيدا . وعلاجه ان تتأكدى  
من وجود ديدان أولا بتحليل البراز  
ثم تأخذى جرعة من دواء  
Antepar قبل الافطار بنصف  
ساعة . وهي كفيلة بأن تخلصك  
من جميع الديدان ويستحسن قبل  
تناول هذا الدواء تناول بعض  
المقويات لمدة اسبوع مثل حبوب  
FORSOLIA أما ستيان  
البرماليفت لا يصغر الثديين بل  
هو كاي ستيان عادى .  
حائرة بالجيزة :

تريدين تطويل الرموش . ولا  
يتأتى ذلك الا بتقوية الشعر عموما  
ويلزم لذلك أخذ فيتامينات بكثرة  
مثل Polytone حبة مع الاكل  
٣ مرات يوميا وبعض حقن  
الكالسيوم فى الوريد Calcium  
عشرة حقن 10 % Gluconate  
وتستمرين على ذلك لمدة شهر على  
الاقل مع دهان الرموش بزيت  
الخروج عند النوم بواسطة فرشاة  
صغيرة مخصصة لذلك .

انسمة من سويا :  
تشكو من ظهور شعر ابيض فى  
رأسها بالرغم من أن سنيا ٢٢ سنة  
الشعر الابيض اذا جاء مبكرا كان  
ذلك بسبب استعداد طبيعى عند  
الشخص ولكن ممكن تفادى ذلك  
بعض الشئ بأخذ كثير من الفيتامينات  
اما بالفم أو حقن تقوية - وأحسن  
شئ هو استعمال نوع شامبو يكون  
لونه مناسب للون الشعر الاصل .  
سيدة ر - بالحدائق :

تشكو من ظهور حبوب بالوجه .  
الغذاء له دخل كبير فى وجود  
مثل هذه الحبوب - يجب ان  
تمتنعى عن التوابل والحوادق  
والجين وأكثرى من أكل الفواكه  
والخضروات ومن أن لا تأكل





أبو الهول الذهبى



انتاج اسحق والصودا

مشاكلك مشكلة مماثلة لمشاكلنا  
فترجو ان ترجى اليها لمعرفة واينا  
فى موضوعك

الانسة زينب بخلوان :

نسال عما اذا كان القماش الفاي  
موديل هذا العام لسن ١٨ سنة وعن  
المحرة - الفاي ليس مود  
لسنك ايدا وانصحك بان ترتدى  
فستانا من القطن او الحرير الطبيعى  
وافضل لك القطنيات ويوجد  
مجموعة منها تصلح للفساتين  
الكوكتيل ويمكنك تفصيل فستان  
موديل «داكتيلوه» وهو يكون مفتوحا  
على هيئة مريلة من الصدر فتمكنين  
من لبس البلوزة النايلون برغم  
شفافيتها تحته ويظهر صدرها  
العلوى فقط وتجدين عدة موديلات  
من هذا النوع فى اعداد بنت النيل  
السابقة

مشتركة باسم السيد اسماعيل  
الخياط - السويس :

شاهدت فيلم ازاي انساك  
وخجلت من بطلته لتمثيلها دور  
الناكرة للجميل والاستهتار مما  
يعطى فكرة سيئة عن المرأة الغربية  
المحرة - ليس فى الفيلم اى عار  
لصق بالمرأة عموما بل هو عظة  
وحالة من الحالات التى توجد فى  
المجتمع . وهناك افلام كثيرة ظهر  
فيها الرجال بمظهر انكار الجميل  
وخيانة العهد والامر لا يخرج عن  
الالات فردية

انسة فاطمة كمال - سراى القبة  
الثانوية :

طالبة فى القسم الفرنسى بالشهادة  
الثانوية العامة . رسبت فى تخصص  
فرنسى ولغة فرنسية وفلسفة  
فاصبحت ليس لها حق دخول  
الدور الثانى وتشكو من اعتبار  
الوزارة للغة الفرنسية والتخصص  
الفرنسى مادتين منفصلتين  
المحرة - نشرنا رسالتك ليطلع  
عليها المسئولون فى الوزارة . علما  
بان مادة التخصص تعتبر علما  
قائما بذاته فى منهجه وتدريبه  
ولا علاقة له باللغة الفرنسية الا فى  
اللغة التى يدرس بها للطلبات

السيدة رجاء حبيب :

تتقدم بملاحظة وجيهة هي أن  
البيروانات التى تنشر بمجلة بنت  
النيل كثيرا ما تكون مطبوعة فى  
خلف صفحة بها مقال قيم ويستلزم  
قطع البترون . قطع المقال .  
بينما تريد القارئة الاحتفاظ به  
فى المجلة . لاهميته .

المحرة :

أشكرك على هذه الملاحظة . .  
وسأبلغ رأيك الى القائمين على  
تنسيق صفحات المجلة لدراسته  
والعمل على حماية المقالات المفيدة من  
المصير الذى تنتهى اليه للصفحات  
الخاصة بالبيروانات .

فايزة ع - شبرا مصر :

نسال عن طريقة استعمال  
الثلاجة الكهربائية .  
سبق أن شرحت طريقة  
استعمالها والعناية بها فى عدد  
شهر مايو سنة ١٩٥٦ فأرجى اليه  
م . ذ . ص :

نسال عن طريقة عمل مربة  
البرتقال وشرباته . مربى البرتقال  
تعمل تماما كما فى مربى التارنج  
فقط لا يشر القشر - أما شراب  
البرتقال فقد سبق نشره فى اعداد  
سابقة وقد انقضى الان موسم  
وليس من الصواب عمل هذا الشراب  
فى هذا الشهر فهو قليل وغالى  
الثلث .

قارئة بنت النيل باسوان :

نسال عن طريقة عمل صلصة  
الطماطم - الطريقة هي أن تقطعى  
الطماطم الى انصاف وتوضع فى  
المصفاة وترش عليها بعض الملح  
الناعم وتترك لمدة ساعة حتى يصفى  
ماؤها ثم تعصر فى المصفاة كاللبن  
ثم يوضع العصير فى شاشة  
نظيفة وتربط ثم تعلق فى مسمار  
وتترك لليوم التالى وذلك للتخلص  
من كل ماؤها ويبقى القلب فقط -  
ثم يوضع بيوريه الطماطم الموجود  
فى الشاشة فى حلة وترفع فوق  
نار هادئة حتى تجف وتتخلص من  
ماؤها - ثم تعبأ فى برطمانات جافة  
جدا ويرش على وجهها قليل من  
الزيت ويحكم الغطاء .

بنت النيل والقارات

السيدة ح. ا. ا. حلوان :

نسال عن عدم نشر موضوعات  
وموديلات تناسب سن السيدات  
المتقدمات فى مجلة بنت النيل

المحرة - يا سيدتى ان مجلتنا  
مهمة بكافة الشئون لكل الاعمار  
وقد نشرنا عدة مرات فى الاعداد  
السابقة عن طرق لازالة جفاف  
الايدي وازالة التجاعيد . أما  
الموديلات فدائما تجددين فى كل عدد  
بعض الموديلات التى تناسب سنك  
الانسة ف. ا. لبنان :

نشرنا فى باب بنت النيل تحل

الاجابة الصحيحة

١ - نيبال وبهوتانى

٢ - عبد الله عثمان

٣ - سنة ١٩٧٠

٤ - جزيرة تايوان

٥ - ١٥ مليون جنيه



# للمرأة حياة

وصية منجمة عن الفرنسية



المقصود .. انه حديث يخلو من التكلف ويجرى في اسلوب سهل وينم عن فرحة أصحابه بالاجازة التي سوف يمضونها بعيدا عن مكان عملهم .

كنت ذاهبا الى بيت عمي الذي لا يبعد كثيرا عن مدينة « بو » اما « اني » فقد كانت عازمة على قضاء اسبوعين على سفح الجبل الذي يشرف على قرية « اولورون » فكان امامنا ما يقرب من اثنتي عشرة ساعة نقضيها معا .. ولا شك في أن هذه المدة الطويلة من شأنها أن تلعب دورا هاما في

لقد تعرفت على « اني » في صباح يوم من أيام الصيف ... كان الجو حارا والشمس ساطعة وصوت الناس من حولى لا يهدأ .. تعرفت عليها في إحدى المحطات خلال اجازة الصيف .. كانت تصعد الى إحدى عربات القطار فناولتها حقائبها .

وأرادت الصدفة أن تجعل مكانى الى جانبها . وما أن جلسنا حتى بدأنا الحديث .. ذلك الحديث الذي يدور عادة بين المسافرين في نفس الصالون لساعة أو لاكثر حسب بعد المكان

حياة الانسان ، وقد تغير مستقبله .. كانت « اني » شقراء باسماء ، متناسقة الاعضاء ، وكانت عيناها فاتحتين ووجهها جميلا في هدوء . ولما تحرك القطار خرجنا الى الممر لندخن سيجارة ، وعندما مر خادم عربية الاكل حجزنا أماكننا معا .. فكان لا بد من أن نأكل على نفس المائدة .

وقد حكى لي « اني » أثناء تناول طعام الغداء أنها سكرتيرة مدير مؤسسة صناعية كبرى .. وأخبرتني أنني أشغل وظيفة المدير الفني لمؤسسة كهربائية .

وكانت ثقافتى الموسيقية عالية وكانت فتاتى تعشق الموسيقى .. وكنا نتناقش حول إحدى سمفونيات باخ عندما وقف القطار عند محطة سان بيير دي كور . وكنا نتكلم من مانويل ديغالا وجيرانادوس عندما وصل القطار الى أنجوليم .

وذهبنا معا الى بوفيه محطة بوردو لناخذ شرابا مثلجاً .. وابتداء من هذه المحطة التي تعتبر مبدأ جنوب فرنسا ، أخذت أشعر بأن الكيلومترات تمر بسرعة .. واننى سأنفصل عن هذه المخلوقة الجميلة بعد وقت قليل ..

تلك المخلوقة التي لم أتمكن من سماع اسمها وسط ضوضاء القطار عندما قدمت نفسى اليها قبيل قيامنا من محطة باريس . لقد شعرت بأنى بدأت أعجب بهذه الفتاة ... لقد أحببت ثقتها في نفسها دون أن يشوب هذه الثقة أى غرور . . . لقد أحببت حساسيتها الدافقة التي تمكسها عيناها ذات البريق الساطع المتغير وظرفها وذكاها وأناقتها التي تعتمد على البساطة أكثر من اعتمادها على أى شيء آخر . ولهذا الأسباب مجتمعة بدأت أحب الجبال مما اضطرني الى أن أكذب عليها كذبة بيضاء .

قلت لها : لقد وعدت نفسي بمحاولة تسلق الجبال هذا الصيف .. وربما قابلتك في جبال البيرينيه ؟ ولكن أخشى أن أجذك محاطة بسيل من الاصدقاء ؟ فأجابت : لا .. أبدا . انى ذاهبة عند أسرتي . صحيح أن هناك « جي » ..

فكرت في شيء من الغيرة : نعم هناك « جي » !

فضحكت وهمست : ان « جي » ابن عمى الذي يهتم بعلم الاجناس وزوجته من الصنف الرقيق الذي لا يتحمل تسلق الجبال ... لذا تراه يصحبني مع « كلود » ..

قلت : اذن هناك « كلود » ؟ قالت : نعم « كلود » الذي أحبه .

لم أستطع أن أكتب الضيق الذي شعرت به في هذه اللحظة . ولكن ضحكنا العالي اهدتنى الى صوابي .

ان « كلود » من كلاب الجبال . وانه يحمل اسم الدليل الذي أهدانا اياه ! ..

ربما قبلت عضويتي في فريقك بين عالم الاجناس والكلب ؟ بكل سرور ، سأعطيك عنواني في الحال .. انه سهل للغاية .. شاليه دي بان في سانت مارى .. يمكن بسهولة .

وتوقف القطار في محطة « داكس » وبدأنا نقرب من محطة الوصول . واشعلت المسافرة الحسنة سيجارتها وأثناء قيام القطار فجأة اندفعت نحوها بالقصور الذاتي . وأخذت اتنسم هببرشعرا الذهبى وبشرتها الناعمة . ووضعت يدها على المسند فلفت نظري جمال أصابعها الطويلة ذات الاظافر المثالية . وعندما ابتعدت عنها معتدرا ابتسمت لي ابتسامة ساحرة ..

قلت لها : ان ابتسامتك لجذابة قالت : ومع ذلك فاني لم أتمكن من أن أجذب أحدا الى والدليل على ذلك انى ما زلت عزباء .. لقد بلغت الخامسة والعشرين من عمري وهى سن تكون النساء قد تزوجن عند بلوغها عادة .

قلت : لا شك في أنك لم تلتقى بعد برجل أحلامك ؟ قالت : أنت فضولى .. لكم أود أن أوجه لك نفس السؤال . قلت : قد لا أجرو على الإجابة ! قالت : اه منكم معشر الرجال .. انكم جميعا من عجينة واحدة .. اننا لا نكاد نعرف بعضنا ..

قلت : لقد مضى علينا عشر ساعات ونحن نتحدث . ان أكثر الناس الذين يتزوجون لم يتحدثوا لمدة عشر ساعات قبل ان يتخذوا قرارهم . فقد يلتقون في حفلة ثم يتقابلون عند أحد الاصدقاء ثم يقررون الزواج فجأة .. ذلك ما يحدث في أغلب الاحيان .

قالت : هذا صحيح .. ولكننا لم نصل بعد الى هذا الحد ... قالتها بضحكة ذات مغزى .

قلت : او كل ما أطلبه منك ان تسمح لي بزيارتك

قالت : لك هذا .. ولكن اسمح لي أن أنفيت غنك لحظة لبحث عن شيء في حقيبة السفر .

فدلفنا عائدين الى الصالون وساعدتها في انزال حقيبتها التي فتحتها على المقعد . اما أنا فقد جلست على المقعد المقابل . كان القطار مكتظا بالركاب عند محطة



القياس مكتظا بالركاب الذين  
نزلوا الواحد بعد الآخر في المحطات  
المختلفة التي مررنا بها ، فأصبح  
صالحونا خاويًا إلا منا .. وأخذ  
الليل يرخي سدوله فأضأت  
المصباح ..

وفتحت أمامي حقيبة سفرها  
الصغيرة فلمحت فيها تلك الحاجيات  
التي تستعملها النساء والتي  
تلمس قلوب الرجل .. حقيبة  
للتوايت وفساتين ذات ألوان  
زاهية وأشياء أخرى ..

وفي اللحظة التي كان يعبر فيها  
القطار أحد المنحنيات الصعبة  
مهدنا من سرعته ، وقعت الكارثة .  
دوى صوت هائل وتدافعت  
العربات على بعضها البعض .  
فأصبت بضربة عنيفة : لقد سقطت  
حقيبة على جبهتي . ولم أستطع  
أن أعرف حتى الآن كم من الوقت  
ظلت فاقد الوعي .. على الأرجح  
أن الأمر لم يتعد بعض الثواني لا  
أكثر ، ولكن ليس في الامكان  
تحديده .

وعندما عاد صوايبي الى سمعت  
صراخا يأتي من كل صوب ورأيت  
اللهب يتصاعد في السماء ...  
كانت النيران تلتهم العربات التي  
بجوارنا ..

كانت «أنى» ملقاة على أرض  
الصالون وهي تصرخ . كانت نظرتها  
تم على أنها فقدت صوابها وكان  
الدم يسيل على ثوبها .

نظرت الى شاردة اللب ونظرت  
اليها دون أن أقول كلمة وقد عقد  
الخوف لساني وسمرني في مكانى  
ولم ألحظ أنى جرحت جرحا  
خفيفا في جبهتي من جراء سقوط  
الحقيبة .. لقد كنت خائفا ..  
خائفا كالطفل الذي يرفض أن يخرج  
في الليل .. خائفا كالحیوان الذي  
يشعر بقدوم الموت ..

ولم أفكر إلا في الهرب ..  
الهرب الى أبعد ما يمكن من هذا  
المكان الذي لقي فيه عدد من الرجال  
والنساء والأطفال حتفهم والبعد عن  
هذا المنظر المحزن ، منظر الجرحى  
والقتلى وقطع الخشب المتناثرة  
والقضبان الحديدية المنزوعة من  
مكانها .

ودفعني الرعب الى أن أحبو على  
يدي وركبتي ذلك ان عربتي كانت  
مقلوبة وكان الممر الذي يربطها  
بالعربة التالية قد مزق من قوة  
الصدمة فاستطعت ان أدلف خلاله  
وأسقط خارج العربات بالقرب من  
القضبان . وبعد لحظات جاءت  
فرقة الانقاذ فحملتني على المحفة  
وكنت فاقد الوعي تماما .. وما أن  
ضمدت جراحى حتى ركبت أول  
سيارة كانت قد أعدتها الشركة صاحبه

امتياز خط السكك الحديدية في  
هذه المنطقة وذهبت فوراً الى مدينة  
« بو » . لقد نسيت وسط كل  
هذا نسيت كل شيء الا نفسى ..  
ولم أشعر بشدة جبنى الا في  
صباح اليوم التالي ، حينما هدأت  
أعصابى وأخذت أفكر في شناعة  
فعلتى .

لقد كنت خائفا فتركت ، ويا  
للعار ، هذه الفتاة الجريحة ..  
اننى لن أجرؤ على الظهور أمامها  
مرة ثانية ان كتب لها النجاة ..  
لا بد أنها قدرتنى حق قدرى : اننى  
فى نظرها بل فى نظر الناس جميعا  
خواف جبان .. نعم لقد سلكت  
مسلك الجبناء .. لا لانه كان فى  
استطاعتى انقاذها بدلا من أن أتركها  
للموت ، بل لانى كنت أحبها بقدر  
ما كنت جباناً . لقد حدثت المعجزة  
المنتظرة من زمن .. كنت أحب  
« أنى » وكنت على وشك أن أكسب  
عطفها ! .. ولم يكن ضعفى جينا  
يدفع صاحبه الى التخلي عن شخص  
لا يمت اليه بصلة فى ساعة الخطر  
.. ولكنه جبن يدفع صاحبه الى ترك  
كائن عزيز عليه ! ذلك ان « أنى »  
أصبحت عزيزة على ..

ولم أجرؤ أن أسأل عن الفتاة .  
وبعد بضعة ايام قضيتها فى النقاة  
عدت الى باريس حيث هنأتى اصدقائى  
بنجاتى من هذه الكارثة المروعة التي  
اهتزت لها فرنسا ! ..

واستأنفت أعمال وظيفتى وعدت  
الى هذا العمل الالى . لقد فقدت  
ثقتى بنفسى ولم أعد أظهر اصالة  
فى الرأى ولا جرأة . كان كل ما  
أرجوه من عملى أن أظل فيه ...  
أما المستقبل فقد كنت أنظر اليه  
فى يأس ..

...

ومضت السنون تتلاحق . وذات  
مساء بينما كنت خارجا من دار  
للسينما التقيت « بأنى » . لقد  
عرفتنى وأقبلت على وبصحبتهما  
صديقة :

قالت : يا لك من مخلف للوعود !  
لا شك ان الحادث قد أنساك  
عنوانى ؟

وشعرت حينئذ كأن الارض قد  
ابتلعتنى ولم أستطع أن أقول الا  
فى صوت خفيف للضايه كأنه  
الحشرة أننى أدعوها الى تناول  
شيء فى المقهى القريب قبل ان  
يفوتنا المترو الأخير .

وأخذت « أنى » تشرح لصديقتها  
أننا كنا فى القطار الذي أصيب فى  
الحادث وأننا كنا من بين الركاب  
القلائل الذين نجوا من المسوت  
بأعجوبة .

ولما كان يبدو عليها السعادة  
ببقاى ، ولما كنت لم أتوقف لحظة

واحدة عن التفكير فيها ، فقد  
حولت مجرى الحديث ورتبت أمرى  
على أن أراها بمفردها ..  
وكان يبدو على القلق وعندما أبدت  
لى ملاحظتها على حالتى أجبتها وأنا  
أكاد أتلعثم : انها المفاجأة السعيدة  
.. مفاجأة العثور عليك ..

قالت عاتبة : انك لم تتج لى  
أمل العثور عليك .. اننى لم أتلق  
أى شيء . يطعننى عنك ..  
قلت شارحا : لقد فقدت عنوانك  
الذى كنت وضعت فى الحقيبة التي  
ضاعت يوم الحادث المشؤم ..

وسمحت لى « أنى » أن أتصل  
بها تليفونيا وقابلتها بعد المقابلة  
الاولى عدة مرات كنت أشعر وأنا  
معها بشيء كثير من الضيق على  
الرغم من شعور الحب الذى كانت  
تذكيه فى قلبى .. ذلك أنى كنت  
أسأل نفسى ان كانت عارفة المسلك  
الذى سلكته . غير ان الحنان الذى  
كان ينبعث من « أنى » كان يزيد  
قلقى ويمعنى من أبوح لها بمقدار  
عذابى .. ومع ذلك فقد كانت تشعر  
بهذا البرود المفاجئ . وما أن يتنابنى  
هذا الشعور المزيج كنت أرى حاجزا  
يقف بينى وبينها .. وهذا ما  
الهامها الى أن تقول لى ذات يوم ..

— انى أشعر بسرور زائد عندما  
أراك .. ولكنى امرأة عاقلة ..  
ولا شك فى أن هناك انسانا أم  
شيئا بيننا ..

— انه ليس الشيء الذى تمتدنيته  
... ولكن هناك شبح بيننا .  
— اذن الأفضل ان تكف عن  
التلاقى ..

— انه ليس شبحا نسايا ، انه  
شيء آخر أعجز عن وصفه لك  
— انك لغز ..

وظللنا صامتين مدة طويلة خلال  
هذه المقابلة ، ذلك أنى كنت أسأل  
نفسى هل كشفت جبنى ... والى  
جانب ذلك فقد كنت أعرف أن  
شايًا تريًا يخطب ودها وأنه طلب  
يدها فرجته ان ينتظر بعض الوقت  
ودعيت ذات مساء الى سهرة  
أنيقة وطلبت اليها أن تصحبها .  
ورقصنا معها كل بدوره . وكان  
لنفسى سيارة . ولا كانت « أنى »  
تقطن شارعًا موحشا من شوارع  
حى أوتوى فقد قر رأينا على أن  
نوصلها الى منزلها بعد السهرة .  
وكان منافسى يأمل فى ان يعود معها  
بمفرده ولكن « أنى » ألحت أن  
أكون معها فصعد للامر .

وتركنا « أنى » على بعد مائة  
متر من باب منزلها ذلك ان فى  
الشارع بعض الاصلاحات . وانعطفنا  
بالعربة ببطء . لانها كانت من الطرز  
الذى لا يقوم بسرعة . ولم تكن قد  
ابتعدنا كثيرا عن المكان الذى وقفنا  
فيه ، عندما سمعنا امرأة تصرخ .

أوقف زميلى السيارة : انها « أنى »  
.. قالها وقد شحب وجهه  
فصمت : لنعد بسرعة .. فصعد  
للامر . وما أن اقتربنا من « أنى »  
حتى لمحنا رجلا يحاول ان ينتزع  
منها حقيبة يدها . فقفزت من  
السيارة وهى لا تزال سائرة . وما  
أن رأيت المجرم يرفع مسدسه  
ويصوبه نحوى حتى انبطحت على  
الارض ثم أمسكته من قدمه وألقته  
أمامى . ولكنه كان أسرع منى فى  
النهوض والفرار . أما « أنى » فقد  
ألقت بنفسها بين ذراعى . وأخيرا  
نزل صديقنا من سيارته والعرق  
يتصبب من جبينه من شدة الخوف  
.. وأخذ يشرح ان الاحداث  
سارت بسرعة متناهية ثم استأذنا  
وانصرف .

وشعرت بجسم « أنى » الدافئ .  
وأخذ الدم يصعد الى وجنتى .  
كانت ترتجف قليلا ولمس فى فمها  
.. ولكن سرعان ما حاولت ان اخفف  
من قبضة ذراعى حول خصرها  
عندما سمعتها تقول بصوت يكاد  
يشبه الهمس :  
— شكرا .. لقد كنت اعرف انك  
رجل شجاع .  
— لا يا « أنى » انه ليس من  
حقى ..

قالت وهى تنتهد  
— انه الشبح أليس كذلك ؟  
— نعم شبح يوم واحد .. لقد  
كنت جباناً يا « أنى »  
— أنت .. جبان ؟  
— نعم .. ولهذا السبب لم  
أجرؤ على الاتصال بك . كنت  
جريحة أثناء الحادث .. وانى أذكر  
الدم الذى كان على ثوبك .. فخفت  
وهربت .. ليس من حقى ..

— أنت الذى كنت جريحا ..  
وان دمك هو الذى كان يلوث ثوبى  
.. كنت أصرخ لانى كنت خائفة ..  
لم أكن مضايبة بأى خدش .. فى  
حين أنك كنت مصابا أصابة بليغة  
.. أنا التى كنت خائفة .. لقد  
أغمى عليك .. وعندما عدت الى  
صوابك ، لم يكن قد عاد اليك  
شعورك .. انك لست جباناً  
والدليل على ذلك أنك أنقذتنى اليوم  
.. انك لست جباناً لانك .. لانك  
ولكنها لم تستطع أن تنهى  
جملتها لان شفيتها عادتا فالتقتا فى  
قبلة ..

ولم أعد أنا وزوجتى بعد ذلك  
نتكلم عن هذا الحادث .. لا شك  
أنها كانت متسامحة الى أبعد حدود  
التسامح ! اذن لا داعى لإطلاق الألقاب  
أى ذكرى بغيضة .. انى أعلم أننى  
فقدت شجاعتى فى يوم ما .. ولكن  
بما أن « أنى » لا تصدق ذلك فلنفكر  
فى سعادتنا ولنلق بأنفسنا  
فى خضمها ! ..



# أفلام رائعة لمترو جولدوين ماير في الطريق إلى



منظر من أحد أفلام مترو جولدوين ماير القادمة

عنه ورحل الجندي الى الجبهة وترك قلبه مع فانتته « جابى » ثم نجى\* الانباء التي تفيد موت « الحبيب » فتتمدب جابى المحبة وتنالم لانها ضنت على حبيبها بالسعادة التي كانت تستطيع ان تمنحها له قبل رحيله الى الموت . وتمضى القصة .. وتحاول جابى ان تكفر من خطئها بمنح السعادة للجنود الآخرين الذين قد لايعودون من الجبهة مرة أخرى .. ثم تكتشف فجأة ان رجلها على قيد الحياة وانه لم يموت كما افادت التقارير وانه عاد ليتزوج منها فتواجه جابى أعقد مشكلة في حياتها .. هل تتزوجه .. هل تخبره بالحقيقة .. ان هذا القرار الأخير الذى يجب ان تتخذه جابى يرتفع بهذه القصة العاطفية المثيرة الى الذروة .. وتقدم لنا مترو جولدوين ماير فى هذا الفيلم الكبير الذى صورته بالالوان والسينماسكوب نجمين لامعين هما الراقصة الفاتنة لسل كارون فى دور جابى والنجم الموهوب جون كير .

والفيلم من اخراج كيرس بيرناردت

لندن خلال الحرب العالمية الأخيرة . وجابى فتاة فرنسية يتيمه تشتغل بالرقص وتعمل فى فرقة راقصة فى لندن وقد التقت بأحد جنود المظلات الأمريكيين وأحبته ولكن شكوكها ووساوسها جعلتها تبتعد

الفاتنة وقدرته العجيبة وستتمنى أن يكون لديك خادم مثله ولكن هذه الامنية لن تتحقق قبل سنة ٢٢٠٠ ولكن مترو جولدوين ماير ستتيح لك أن ترى روبى فى دوره الرائع الذى «خلق له» بجانب مجموعة ممتازة من الابطال الذين تحبهم فى قصة لم يسبق أن قدمت الشاشة نظيرا لها .

وفى الباكستان الجميلة صورت مترو جولدوين ماير قصة جون ماسترز المشهورة « دماء ثائرة » التى طبعت عام ١٩٥٤ وهى قصة مثيرة تتقاسم بطولتها الفاتنة آفا جاردنر مع ستيوارت جرينجر انها قصة امرأة كانت هدفها غراميا لثلاثة رجال ، تدور حوادثها فى الهند خلال نضالها من أجل التخلص من سيطرة البريطانيين والفوز بحريتها وهى تبدأ عام ١٩٤٧ .. وتمثل آفا جاردنر شخصية فتاة انجليزية هندية وعضو فى جماعة الاغاثة النسائية التابعة للجيش الهندى وكان ما يجرى فى عروقتها من السدم الانجليزى يجذبها الى قائد بريطانى « ستيوارت جرينجر » ولكن دمها الهندى كان يدفعها الى الاستجابة الى داعى الوطنية بالهند ومكافحة الهنود فى طلب الاستقلال .

انه فيلم حافل يصور حياة شعب كبير مكافح صور عن آخره فى الباكستان بالالوان والسينماسكوب وهو من اخراج جورج كيكور . وأخيرا وليس آخرا قصة غرام « جابى » التى تدور حوادثها فى

هل شاهدت الاطباق الطائرة التى قيل انها تأتي الينا من المريخ بقصد الاستكشاف وتوطئة لغزو كوكبنا الارض ؟

ان مترو جولدوين ماير أرادت أن تسبق الزمن وأن يكون لها سبق غزو الفضاء فأنجنت لنا فيلما رائعا بالالوان والسينماسكوب - وهو فيلم « الكوكب المحرم » - الذى تدور حوادثه فى أحد الكواكب البعيدة عنا سنة ٢٢٠٠ ميلادية . ويضطلع ببطولة هذا الفيلم الكبير والتر بيدجن وأن فرانسيس ولسلى نيلسن - و « روبى » - وهو النجم الجديد الذى تقدمه للعالم لأول مرة .

وروبى ليس من سكان هذه الارض لا يشبه أحدا من البشر . انه انسان آلى يبلغ طوله ثمانية أقدام ويزن نصف طن ويتكلم ١٨٧ لغة بجميع اللهجات وهو من اختراع العالم الكبير « والتر بيدجن » الذى هجر الارض ولجأ الى أحد الكواكب البعيدة والذى كان يفرض أن يشترك معه أحد من علماء الارض فى الاسرار العلمية التى توصل اليها .

و « روبى » خادم من طراز ليس له نظير فهو يقوم بجميع الاعمال التى تطلب منه وهو يمتاز عن الخدم العاديين فى أنه لا يعترف قط كلمة لا ولا يفهم المعارضة ولكنه يؤدى ببساطة كل ما يؤمر بعمله وهو بجانب هذا وذاك خادم اقتصادى لا يكلف صاحبه شيئا غير التشحيم من وقت لآخر . انك ستشاهد روبى قريبا فى فيلم الكوكب المحرم وستعجب بمهارته

## بنك مصر وشركاته

يتقدم بالترشيح الخاصة الى الأمة المصرية الجيد بمقام غير عادي من أقدس وأجدر أعيادها : عيد الأضحى وعيد التحرير ويرجو أن يميدهما الله والشرق العربي كما في برقاهاية بموعد مستفيد أمجاده المروية في الحياة الكريمة .





# مدينة المجوهرات تحييكم

مبتكرات جابلونيك  
مفاجآت رائعة مشيرة  
للأنيقات - لآئي - مجوهرات  
زجاجية - حلي معدنية - أحجار  
تقليد الكريمة - زراير من الزجاج

اطلبي المجموعات الرائعة من مجوهرات جاكو  
من جميع محلات المجوهرات والأزياء الكبرى



## JABLONEX

جاذكو - جابلونيكس - جابلونيك - تشيكوسلوفاكيا





# جونغ

## اللحم البقري المطبوخ

يصلح لجميع  
أنواع الطعام



ألذ طعام  
أحسن لحمه  
بأقل ثمن

يصبج جاهز للاكل بعد دقيقة واحدة من وضعه على النار

طريقة الاستعمال : انظري صفحة ٧٢

